《中华气功大全》编委会

主　编：林雅谷

副主编（以姓氏笔画为序）：

张天戈　　尚　济　　柴剑宇　　黄光华

编　委（以姓氏笔画为序）：

王克勤　　王若水　　方春阳
李远国　　吕　直　　张天戈
张文江　　宋天彬　　邹忠元
林雅谷　　杨福程　　尚　济
孟乃昌　　赵立明　　贾金鼎
贾　舒　　柴剑宇　　徐　平
徐荷芬　　黄光华　　蓝尔杰

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



马王堆汉墓出土导引图



马王堆汉墓出土导引图复原图



气功锻炼蔚然成风



气功师为外宾治病



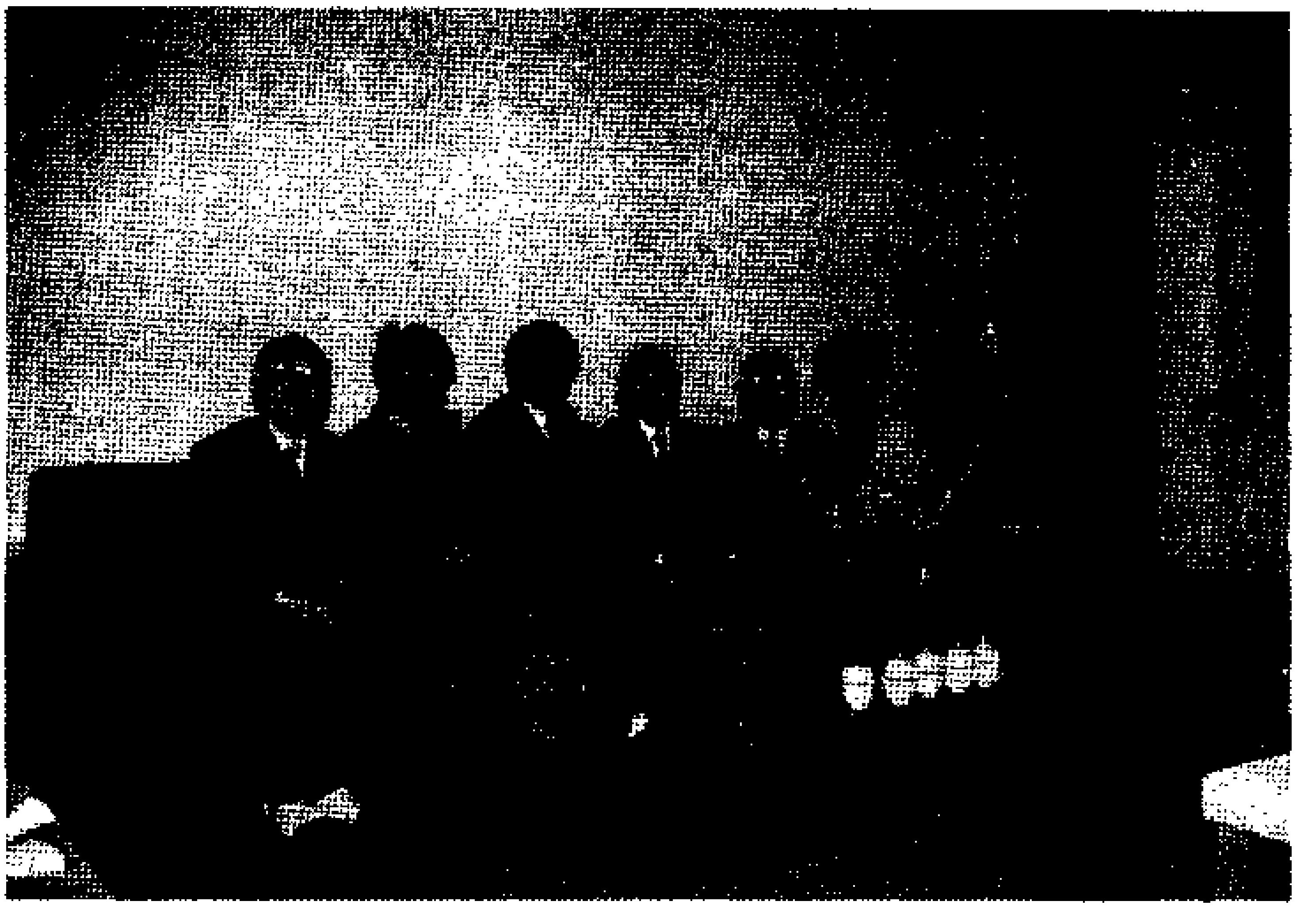
河南省郑州石造像碑



舞蹈纹彩陶盆



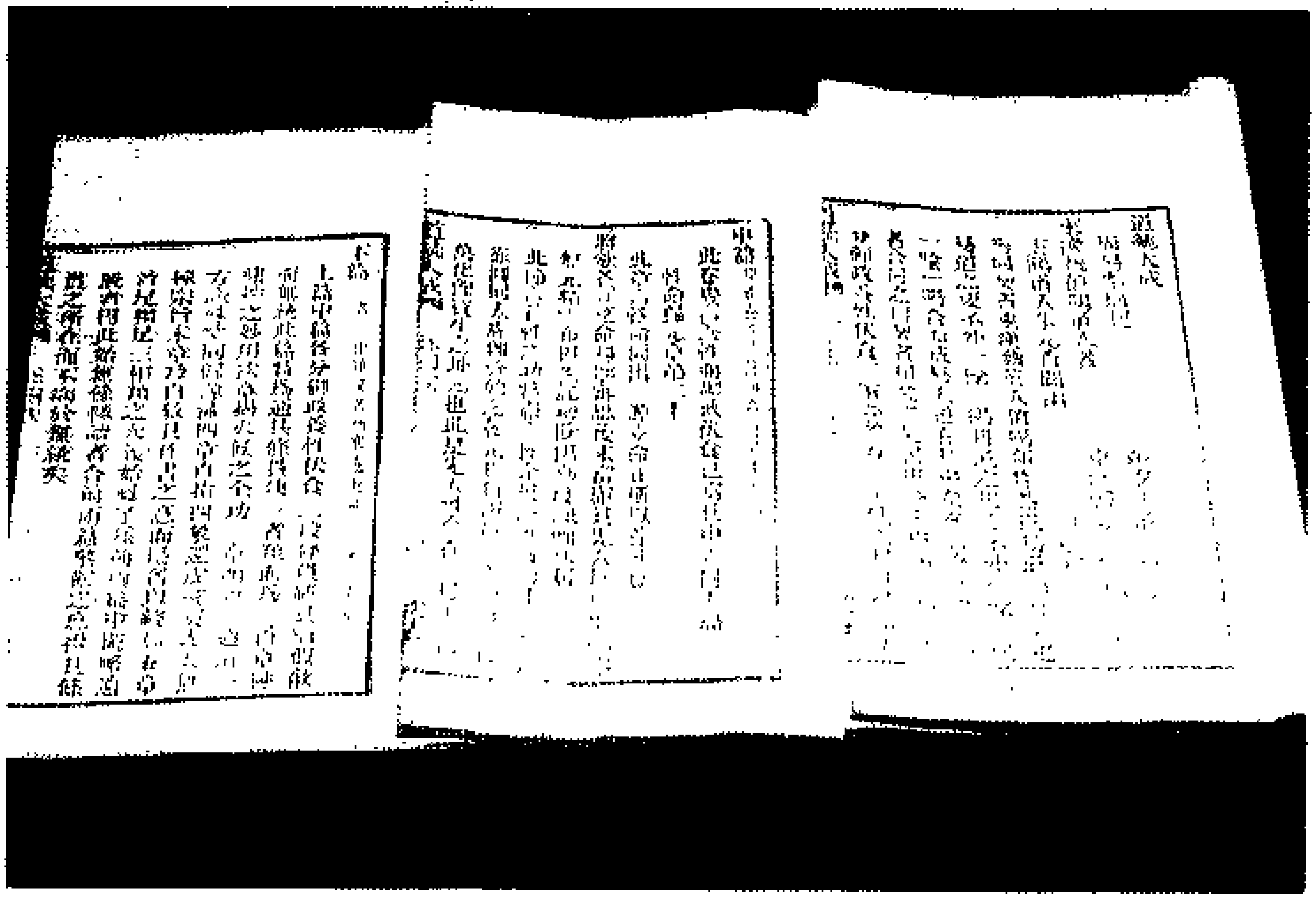
行气玉佩铭



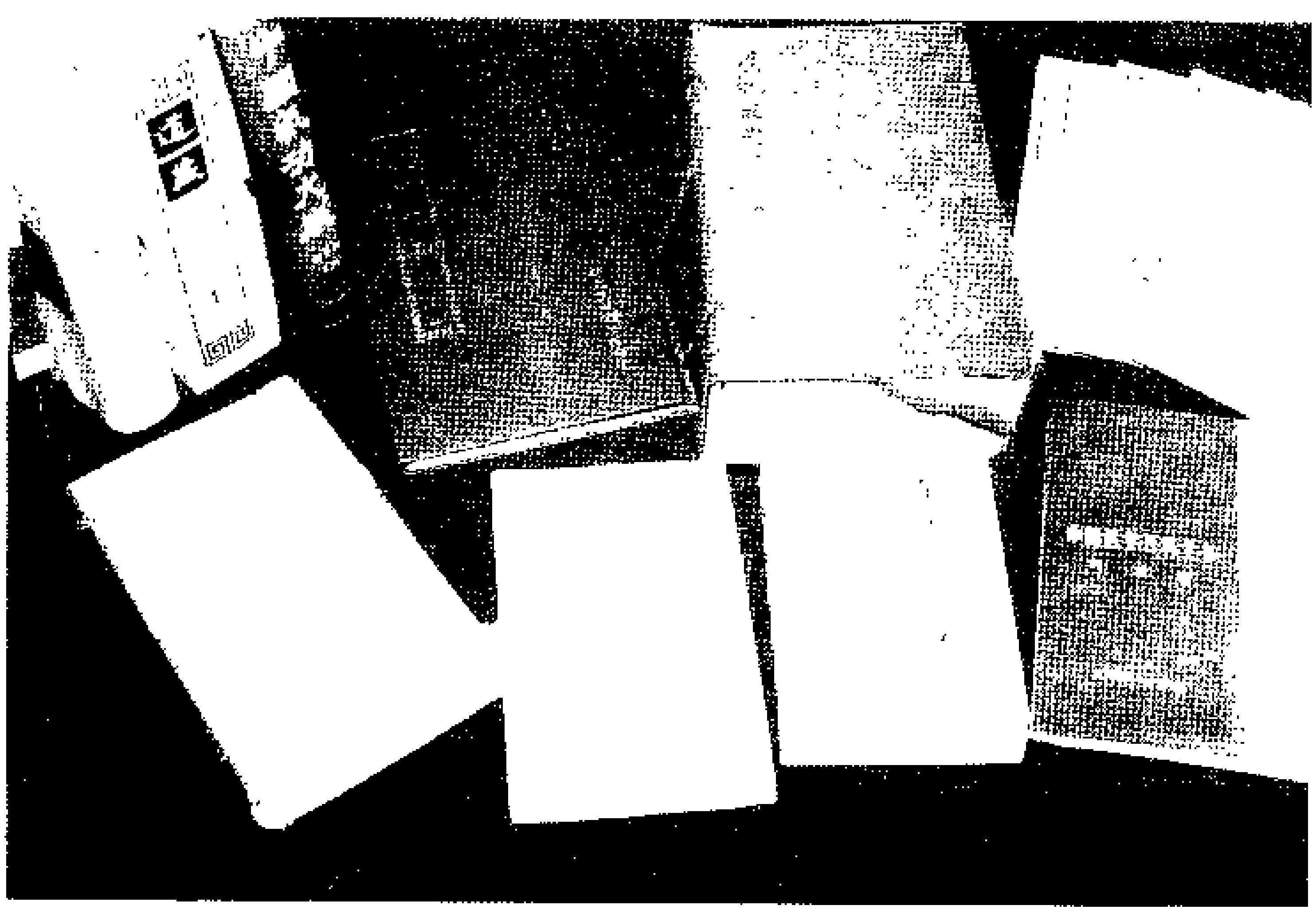
钱信忠与文库编辑委员会成员



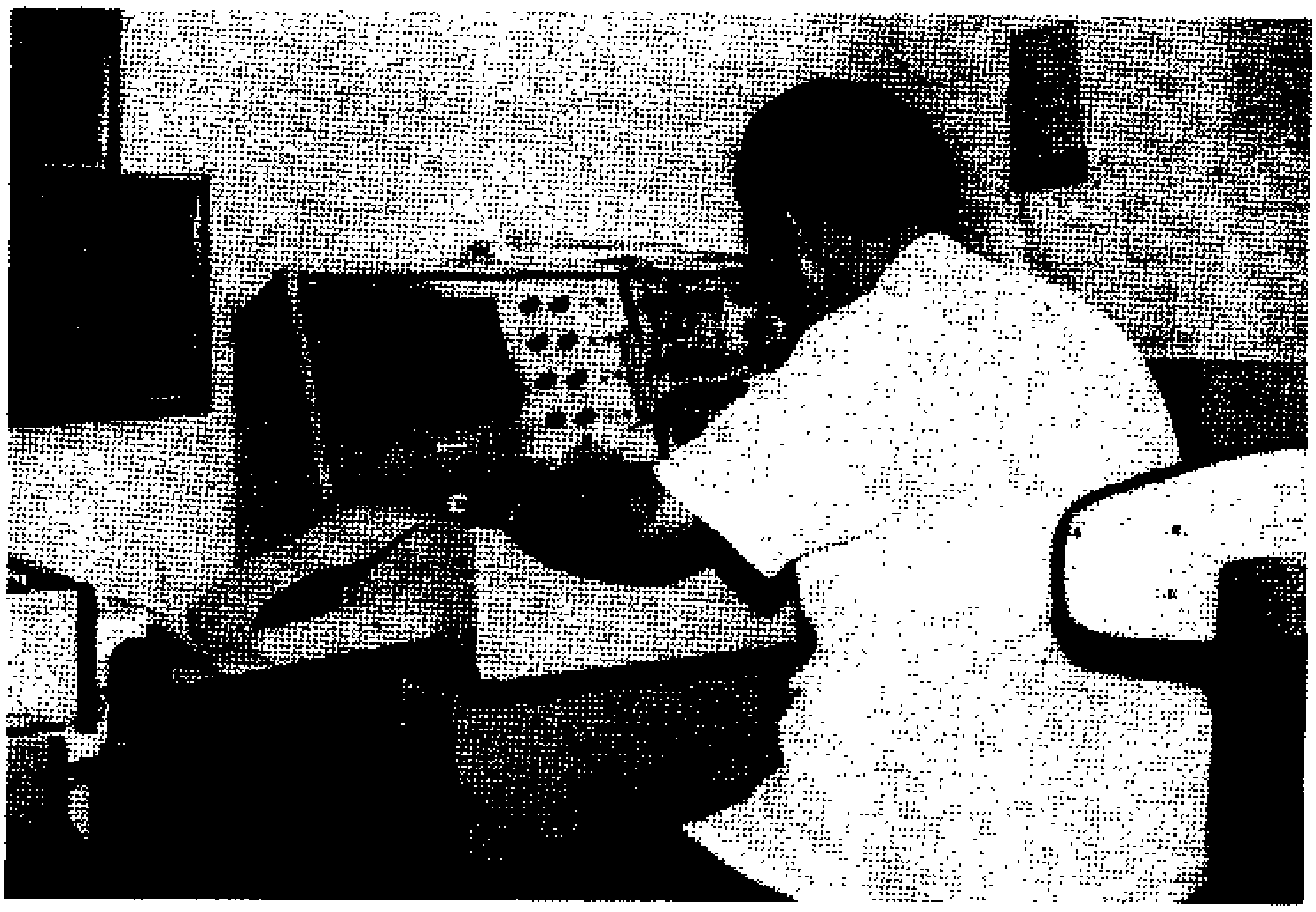
中外气功研讨会



气功古典文献《周易参同契》



气功书籍



气功现代研究



气功书法

总　　目

yj184/102

序　1—2

前言　3—4

分类目录　5—28

正文　1—488

　总论　1—45

　人物著作　46—121

　气功功法　122—307

　气功应用　308—373

　现代科学研究　374—394

　名词术语　395—488

索引(按汉语拼音排序)　489—512

编后记　513

序

中国素以文明古国著称于世。我们的祖先在长期生产和生活实践中创造了光辉灿烂的东方文化，传统中医药学就是其中一个重要的组成部分。在几千年漫长的历史发展进程中，历代医家不断积累总结，创建了中国医学一整套独特的理论和方法，为中华民族的生存、繁衍和昌盛作出了重大贡献。

建国以来，传统医药学获得了长足的发展。传统医学从局部到整体，从微观到宏观，全方位观察和认识疾病的思维方式，以及与之相应的灵活多样的医疗手段，特别是各种自然疗法所取得的临床效果，都引起了世界各地人们的广泛注意，要求学习中医、了解中医的人日益增多，众多的现代科学工作者也不断加入研究传统医药学的行列，中国医药学的发展前景广阔。

在我国历史上，历代王朝就有学者编纂各类图书“集成”和“全书”的科学传统，中国医药学更是如此。这些传统对中医学术的积累、继承和发展起了重要的推动作用。解放以后，在国务院和卫生部的领导和支持下，我们组织全国各地的医学专家筹备编写《中国医学百科全书》。70年代末，我国第一部系统全面概述中国医药科学重要内容和最新成就的医学百科全书各册先后问世，其中传统医学受到特别关注，被作为最重要的部分之一，对继承和发扬祖国医学宝贵遗产作出了重要贡献。近十余年来，中国医药学的学术发展很快，无论是对传统医学基本原理的探讨，还是对临床各科的医疗总结，都已达到了一个新的水平。将这些重要内容和最新成果全面汇集、归纳、整理，使之更加系统和完备，已经成为历史的必然。有鉴于此，我们组织了各方面专家学者，着手这方面的工作。

《中华传统医学文库》(以下简称《文库》)是一套全面反映当代中医中药以及针灸、推拿、气功等各门学科学术研究水平及现状的大型工具书。不论从内容上看，还是从形式上看，《文库》在很大程度上可以说是《中国医学百科全书》中医学部分的发展和提高。

随着近年来研究的纵深发展，传统医学也出现了专科化发展的趋势。《文库》虽未设立基础医学分册，但从各分册的内容来看，事实上每一分册都融进了与本门学科相关的基础理论内容，体现出目前专科发展日趋完备的趋势。另一方面，许多科学研究和临床工作事实上已打破了传统的分科格局，而向专科分化。例如以往的内科杂病，实际上已分化成肿瘤、肾病、脾胃病、肝病等专科，《文库》分立各册即注意并尊重这一发展现状。

传统医药学是一门经验医学，医疗临床有效，是中医学之所以具有强大生命力之

所在。根据这一特点,《文库》临床分册主要从“证治”入手,以证为纲,以治为目.围绕各证的病因病机、临床表现、诊断及鉴别诊断展开,然后搜罗汇聚各地种种有效的辨证施治方药、单方验方、外用法、针灸、推拿、气功、以及饮食疗法等等,使之条分缕析,纲举目张,实用性强。

独具特色的针灸、推拿、气功疗法,方法特异,疗效显著,在中国医学中占有重要地位,特别是由其深奥理论所揭示的科学内涵,引发了众多研究者的兴趣。近些年来,用现代化手段方法进行针灸、推拿、气功研究的工作正在向纵深发展,并逐渐走向规范化、理论化、系统化。在人体科学研究方面还取得了颇有意义的成果,成为全面反映针灸、推拿、气功学术继往开来的丰富内容和发展趋势。

《文库》的主要读者对象是从事中医药学、中西医结合以及针灸、推拿、气功专业的临床、教学、科研人员,但实际需要查阅这套《文库》的读者将远远超过这一范围。《文库》以全、新、精、验为编写宗旨,突出科学性、权威性和实用性,对有关各学科的重要内容,要求收全而不漏,在“全”的基础上再去粗取精,去伪存真。《文库》各册均按知识体系编排,以条目形式撰写,书末附索引,这样既便于各门专科保特一定约系统性和完整性,又使读者便于检索,利于理解,少花时间,开卷得益。

《文库》的作者大多是各门学科的带头人,他们在长期科研和临床工作中积累了丰富的知识和经验,为《文库》的编写工作竭尽全力,花费了许多时间和精力。南京大学出版社独具慧眼,专门为《文库》设立编辑工作班子,为《文库》的总体设想及规划、作者队伍的组建、编写体例细则的确定以及稿件的质量把关、工作进度等作了大量深入细致的工作,使《文库》各分册能在较短的时间里陆续付梓问世。由于《文库》涉及面广,工作量大,时间仓促,难免有不妥和疏漏之处,恳请专家和广大读者提出宝贵意见。同时,医学科学发展很快,还会不断涌现新的成果,这些均有待于在再版中补充、修改和完善。

社会在发展,事业在前进,中华传统医学宝库要继承,更要发展和提高,才能适应改革开放的形势,适应社会发展的需要。让我们中西医团结合作,加倍努力,继承、整理、提高、发展传统医药事业,为中华民族和全人类的卫生保健作出更大贡献。

钱 信 忠

1992 年 5 月　北京

前 言

《中华气功大全》(以下简称《大全》)是南京大学出版社计划出版的《中华传统医学文库》中的一个分册,是全面反映当代气功研究内容和水平的大型工具书。

中华气功源远流长,内容丰富,效应特殊,是中华民族传统文化的重要遗产,也是中华传统医学宝库中的一个重要内容。

气功以其独特的自我身心锻炼方法以及卓越的医疗保健效果,在中国拥有着广泛的群众基础,在医学科学领域的应用亦日趋广泛和深入。在当前国际上反对化学药物公害的呼声日益强烈的形势下,中国气功这门古老的科学已经引起世界各地人们的广泛关注,并在现代科学研究中日益显示出源源不绝的生命的活力。

长期以来,气功被披上了一层神秘的面纱。为撩开这层面纱,国务院和卫生部早在50年代便开始委托有关专家对气功进行科学研究。40年来,气功科学研究,特别是医疗气功的研究有了长足的发展,无论是对气功历代文献资料的整理,还是对气功基础原理的探讨;无论是对气功在医学临床各科的经验总结,还是对气功功法的继承和发展,可以说已经达到了一个新的水平。将所有这些研究汇集整理,并加以总结提高,出版问世,已是历史赋予我们的重任。为全面、公正、客观、有重点地概括和阐明自古迄今气功科学发展的重要成就,体现气功学术继往开来的丰富内容和发展趋势,《大全》以科学性、系统性、实用性为编写宗旨,要求以全、新、精为特点。以知识体系分类,按条目形式撰写,全书共分六大篇,收入词条2306条。

总论篇主要概括中华气功学的定义、概念、范畴和特点,以及气功与其他相关学科的关系,并按照传统文化发展的特点撰写了历代气功学术发展的主要内容,对历史上重要气功流派的特点作了重点分析,以便读者了解气功学术发展的历史、现状及其在现代科学文化领域的地位。

人物著作篇选收历史上对气功学术发展有重要贡献的人物和著作。对古代人物的生存年代、学术年代、简要生平、社会地位及其对气功学术发展的贡献作了扼要叙述和评价。对气功历代著作则有重点地介绍了出版年代及主要内容。本篇共计收入人物条目197条。著作条目343条。

气功功法篇收入古代功法、近代功法及流行功法586种,按功法特点分类编排,其有代表性的功法介绍较详,并有功法插图,使读者能够查得到,看得懂,用得上,所收功法以有文献记载者为准。现代功法则选收已经系统出版或正式刊物发表的功法,

未经发表者均未收入。内容相同的功法，选用其较早传授者；功法名称相同而发表人不同，且内容不同者，则在功法名后加括号注明发表者姓名以示区别。

气功应用篇主要选收临床医疗保健的条目，以古代文献记载为主的资料总结，以中医病症名列条目标题；以现代临床应用为主的资料总结，则统一使用现代医学病名列条目标题，然后根据辩证分别选用不同的功和功法。此外，还选收了部分较为成熟的气功在其他领域应用的内容。

现代科学研究篇选收气功对人体及动植物作用效应的实验研究内容，按照作用效应分别撰写。《大全》以总结已有的研究成果为主，未经正式刊物公开发表的假设等原则上没有收入。

名词术语篇选收词条840条。古代气功学术内容广泛，气功著作多隐语术语，晦涩难懂。为使读者能正确理解气功精髓，本篇选常用气功名词术语，分功理、功法两类进行注释，其内容比辞典详细，比论著简练，力求深入浅出，注译准确。

《大全》自1990年开始组稿，直至今日，已达三年之久。本书的编委、作者、审稿人计有220人，分别来自北京、上海、天津、河北、河南、黑龙江、浙江、江苏、四川、山西、陕西、云南、广东等十多个省市，专业学科涉及气功、中、西医学、航天工业、体育、文艺、哲学、军事、文化等各个领域。在编写过程中，得到南京大学出版社的大力支持，时惠荣社长、陈载璋编审多次参加编委会，《文库》主编钱信忠先生也给予了具体指导。上海市气功研究所、北戴河气功康复院、浙江省中医研究院、黑龙江省中医研究院、苏州医学院第二附属医院、北京中医学院、《气功》杂志编辑室等有关单位对《大全》的编写、审阅、修改等工作给予了大力协助，南京大学出版社《中华传统医学文库》编辑工作办公室的同志，自始至终主动、积极、认真承担了《大全》选题、组稿、作者队伍的组建、编写条例的制定、审稿及编辑加工工作，特别是蓝尔杰、徐平、邹忠元三位同志，为《大全》的问世付出了辛勤的劳动，在此，谨对所有为《大全》工作作出贡献的同志致以衷心的感谢！

由于《大全》涉及面广，工作量大，可能存在疏漏谬误之处，敬请读者提出宝贵意见，以便再版时修订。

林　雅　谷

1992年5月于上海气功研究所

分 类 目 录

总 论

中华气功学……1
气功与人体科学……3
气功与养生学……4
气功与康复医学……5
气功与心理学……5
气功与体育科学……6
气功与武术……6
气功与数学……7
气功与化学……9
气功与控制论……9
唯象气功学……10
气功与绘画……11
气功与书法……12
气功与舞蹈……12
气功与传统手工艺……13
气功的起源……13
气功名称沿革……14
儒家与气功……15
道教与气功……16
佛教与气功……17
先秦气功……19
两汉三国气功……19
两晋南北朝气功……20
隋唐五代气功……20
两宋金元气功……21
明清气功……21
阿拉伯文化与气功……22
中华气功学传统理论……22
阴阳学说……24
五行学说……25
八卦学说……27
太极学说……29
河洛数理……31
脏象学说……33
经络学说……35
气血津液……36
精气神学说……37
元气论……39
元精论……40
元神论……41
性命学说……41
形神合一论……42
天人相应论……43
人格体质论……44
正邪论……45

人 物 著 作

人 物 类

李耳……46
庄周……46
宋钘……46
庚桑楚……46
程本……46
广成子……46
容成……46
赤松子……47
王乔……47
彭祖……47
扁鹊……47
河上公……47
刘安……47
阴长生……48
魏伯阳……48
张陵……48
于吉……48
华佗……48
王真……48
甘始……49
石春……49
蒯京……49
郝孟节……49
辛灵……49
葛洪……49
许逊……49
魏华存……49
寇谦之……50
陶弘景……50
慧远……50

佛驮跋陀罗 …… 50
菩提达摩 …… 50
昙摩密多 …… 51
安清 …… 51
佛图澄 …… 51
昙鸾 …… 51
慧思 …… 51
苏玄朗 …… 51
巢元方 …… 52
智𫖮 …… 52
孙思邈 …… 52
张果 …… 53
司马承祯 …… 53
吴筠 …… 53
李筌 …… 54
尹愔 …… 54
元阳子 …… 54
白履忠 …… 54
务成子 …… 54
胡愔 …… 54
法顺 …… 54
玄奘 …… 54
慧能 …… 54
希迁 …… 55
杜光庭 …… 55
彭晓 …… 55
崔希范 …… 55
钟离权 …… 55
吕岩 …… 56
施肩吾 …… 56
刘操 …… 56
陈抟 …… 56
陈朴 …… 56
张无梦 …… 56
陈景元 …… 57
高先 …… 57
张君房 …… 57
徐灵府 …… 57
周敦颐 …… 57
邵雍 …… 57
程颢 …… 58
程颐 …… 58
朱熹 …… 58
陆九渊 …… 58
苏轼 …… 58
张伯端 …… 59
石泰 …… 59
薛道光 …… 59
陈楠 …… 59
白玉蟾 …… 59
彭耜 …… 59
邹应博 …… 59
夏元鼎 …… 60
曾慥 …… 60
刘希岳 …… 60
储华谷 …… 60
陈显微 …… 60
俞琰 …… 60
王庆升 …… 60
周方 …… 60
林辕 …… 60
刘永年 …… 60
翁渊明 …… 60
王希巢 …… 61
蒲虔贯 …… 61
王嚞 …… 61
马钰 …… 61
刘处玄 …… 61
谭处端 …… 61
王处一 …… 61
丘处机 …… 62
郝大通 …… 62
孙不二 …… 62
宋有道 …… 62
李千乘 …… 62
侯善渊 …… 62
刘志渊 …… 62
王吉昌 …… 62
王道 …… 63
萧廷芝 …… 63
牛道淳 …… 63
陈冲素 …… 63
赵友钦 …… 63
陈致虚 …… 63
王玠 …… 63
陆墅 …… 63
金月岩 …… 63
王惟一 …… 63
李鹏飞 …… 63
李道纯 …… 63
黄元吉 …… 64
张三丰 …… 64
冷谦 …… 64
李简易 …… 64
赵宜真 …… 64
彭好古 …… 64
陆西星 …… 64
孙汝忠 …… 65
曾士珩 …… 65
曹无极 …… 65

朱权 …… 65
高濂 …… 65
周履靖 …… 65
王文禄 …… 65
万尚父 …… 65
赵台鼎 …… 65
楼英 …… 65
徐春甫 …… 65
万全 …… 66
李梴 …… 66
龚廷贤 …… 66
李时珍 …… 66
杨继洲 …… 66
张介宾 …… 67
陈献章 …… 67
高攀龙 …… 67
王畿 …… 67
陈继儒 …… 67
袁黄 …… 67
王守仁 …… 67
罗洪先 …… 68
袾宏 …… 68
德清 …… 68
伍守阳 …… 68
智旭 …… 68
王夫之 …… 68
黄百家 …… 68
陶素耜 …… 69
曹庭栋 …… 69
董德宁 …… 69
朱元育 …… 69
傅全铨 …… 69
李西月 …… 69
刘一明 …… 69
沈一炳 …… 69
闵一得 …… 70
颜元 …… 70
仇兆鳌 …… 70
袁仁林 …… 70
徐文弼 …… 70
方开 …… 70
叶志诜 …… 70
张璐 …… 71
沈金鳌 …… 71
汪昂 …… 71
尤乘 …… 71
程国彭 …… 71
柳华阳 …… 71
潘蔚 …… 71
蒋维乔 …… 71
丁福保 …… 72
张锡纯 …… 72
吴鉴泉 …… 72
席裕康 …… 72
陈撄宁 …… 72
杨兆清 …… 73
王芗斋 …… 73
马礼堂 …… 73
周潜川 …… 73
秦重三 …… 73
胡耀贞 …… 73
戴俊英 …… 74
蒋矫 …… 74
郭林 …… 74
董浩 …… 74
刘贵珍 …… 74
陈涛 …… 74

著　作　类

《周易》 …… 75
《老子》 …… 75
《庄子》 …… 75
《列子》 …… 76
《亢仓子》 …… 76
《文子》 …… 76
《管子》 …… 76
《吕氏春秋》 …… 77
《黄帝内经》 …… 77
《难经》 …… 77
《远游》 …… 77
《行气玉佩铭》 …… 78
《淮南子》 …… 78
《阴真君还丹歌》 …… 78
《周易参同契》 …… 78
《浮黎鼻祖金华秘诀》 …… 79
《养生方》 …… 79
《马王堆却谷食气篇》 …… 79
《太平经》 …… 79
《上清大洞真经》 …… 80
《黄庭经》 …… 80
《抱朴子内篇》 …… 80
《灵剑子》 …… 80
《灵剑子引导子午记》 …… 81
《真诰》 …… 81
《登真隐诀》 …… 81
《上清握中诀》 …… 81
《养性延命录》 …… 81
《正一法文修真旨要》 …… 81
《太上老君养生诀》 …… 81

《易筋经》…… 81
《洗髓经》…… 81
《诸病源候论》…… 82
《神仙食气金柜妙录》…… 82
《备急千金要方》…… 82
《存神炼气铭》…… 82
《阴符经》…… 82
《西升经》…… 82
《清净心经》…… 82
《常清净妙经》…… 83
《了心经》…… 83
《心印经》…… 83
《定观经》…… 83
《五厨经》…… 83
《洞玄灵宝自然九天生神章经》…… 83
《天机经》…… 83
《太上九要心印妙经》…… 83
《玉清无上内景真经》…… 83
《玉清胎元内养真经》…… 84
《长生胎元神用经》…… 84
《上清洞真九宫紫房图》…… 84
《太平经圣君秘旨》…… 84
《太上洞房内经》…… 84
《内观经》…… 84
《胎息经》…… 84
《太上养生胎息气经》…… 84
《胎息精微论》…… 85
《胎息抱一歌》…… 85
《太清调气经》…… 85
《太清服气口诀》…… 85
《气法要妙至诀》…… 85
《延陵先生集新旧服气经》…… 85
《幻真先生服内元气诀》…… 85
《嵩山太无先生气经》…… 85
《中山玉柜服气经》…… 86
《太清中黄真经》…… 86
《太清导引养生经》…… 86
《内丹经》…… 86
《内丹守一真定经》…… 86
《内丹九章经》…… 86
《古文龙虎经》…… 86
《真龙虎九仙经》…… 87
《囊龠子》…… 87
《马自然金丹口诀》…… 87
《还丹金液歌》…… 87
《陶真人内丹赋》…… 87
《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》…… 87
《黄庭遁甲缘身经》…… 87
《黄庭内景五脏六腑补泻图》…… 87
《上清黄庭养神经》…… 87
《神气养形论》…… 87
《坐忘论》…… 87
《天隐子》…… 87
《修真精义杂论》…… 88
《服气精义论》…… 88
《入药镜》…… 88
《钟吕传道集》…… 88
《灵宝毕法》…… 88
《破迷正道歌》…… 89
《金华宗旨》…… 89
《沁园春丹词注解》…… 89
《纯阳真人浑成集》…… 89
《吕祖志》…… 89
《西山群仙会真记》…… 89
《养生辨疑诀》…… 89
《仙籍旨诀》…… 89
《至言总养生篇》…… 89
《太极图说》…… 89
《调息箴》…… 90
《元气论》…… 90
《存神固气论》…… 90
《太玄朗然子进道诗》…… 90
《陈先生内丹诀》…… 90
《洞元子内丹诀》…… 90
《内丹还元诀》…… 90
《内丹秘诀》…… 90
《龙虎中丹诀》…… 90
《金晶论》…… 90
《三洞枢机杂说》…… 90
《太上保真养生论》…… 91
《太清真人络命诀》…… 91
《保生要录》…… 91
《摄生纂录》…… 91
《混俗颐生录》…… 91
《将摄保命篇》…… 91
《长生指要篇》…… 91
《养生咏玄集》…… 91
《真气还元铭》…… 91
《谷神赋》…… 92
《古仙导引按摩法》…… 92
《庄周气诀解》…… 92
《服气长生辟谷法》…… 92
《胎息秘要歌诀》…… 92
《诸真圣胎神用诀》…… 92
《悟真篇》…… 92
《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》…… 93
《金丹四百字》…… 93
《八脉经》…… 93
《还源篇》…… 93
《复命篇》…… 93

《翠虚篇》…… 93
《紫清指玄集》…… 93
《海琼传道集》…… 94
《海琼问道集》…… 94
《金丹大成集》…… 94
《玉溪子丹经指要》…… 94
《先天金丹大道玄奥口诀》…… 94
《至真子龙虎大丹诗》…… 94
《金丹直指》…… 94
《真一金丹诀》…… 94
《紫团丹经》…… 94
《丹经极论》…… 95
《清微丹诀》…… 95
《诸真论还丹诀》…… 95
《还丹显妙通幽集》…… 95
《三极至命筌蹄》…… 95
《爱清子至命篇》…… 95
《碧虚子亲传直指》…… 95
《易外别传》…… 95
《上清太玄九阳图》…… 95
《修真太极混元图》…… 95
《修真太极混元指玄图》…… 96
《修真历验钞图》…… 96
《龙虎手鉴图》…… 96
《金丹歌》…… 96
《金丹赋》…… 96
《云笈七签》…… 96
《道枢》…… 96
《圣济总录》…… 97
《重阳立教十五论》…… 97
《重阳真人授丹阳二十四诀》…… 97
《重阳真人金关玉锁诀》…… 97
《丹阳真人直言》…… 97
《丹阳真人语录》…… 97
《大丹直指》…… 98
《青天歌》…… 98
《摄生消息论》…… 98
《孙不二元君法语》…… 98
《规中指南》…… 98
《金丹大要》…… 98
《中和集》…… 99
《清庵莹蟾子语录》…… 99
《全真集玄秘集》…… 99
《三天易髓》…… 99
《启真集》…… 99
《会真集》…… 99
《还真集》…… 99
《真仙直指语录》…… 99
《诸真内丹集要》…… 100
《悟玄篇》…… 100
《谷神篇》…… 100
《明道篇》…… 100
《了明篇》…… 100
《析疑指迷论》…… 100
《龙虎精微论》…… 100
《养命机关金丹真诀》…… 100
《抱一子三峰老人丹诀》…… 100
《抱一函三秘诀》…… 100
《纸舟先生全真直指》…… 100
《三要达道篇》…… 101
《六根归道篇》…… 101
《三元延寿参赞书》…… 101
《泰定养生主论》…… 101
《寿亲养老新书》…… 101
《遵生八笺》…… 101
《活人心法》…… 101
《养生肤语》…… 101
《养生四要》…… 101
《保生心鉴》…… 102
《摄生要义》…… 102
《卫生真诀》…… 102
《万寿仙书》…… 102
《修龄要旨》…… 102
《锦身机要》…… 102
《修真秘要》…… 102
《修真捷径》…… 102
《类修要诀》…… 102
《养生导引法》…… 102
《保生秘要》…… 102
《赤凤髓》…… 102
《静坐说》…… 103
《静坐要诀》…… 103
《摄生三要》…… 103
《古今医统大全》…… 103
《医学入门》…… 103
《寿世保元》…… 103
《红炉点雪》…… 103
《五福全书》…… 103
《奇经八脉考》…… 104
《针灸大成》…… 104
《医方类聚》…… 104
《东医宝鉴》…… 104
《原阳子法语》…… 104
《玄要篇》…… 104
《玄机直讲》…… 104
《道言浅近说》…… 105
《无根树》…… 105
《玄肤论》…… 105
《七破论》…… 105
《金丹就正篇》…… 105

《金丹大旨图》…… 105
《性命圭旨》…… 106
《金丹真传》…… 106
《玄微心印》…… 106
《天仙正理直论增注》…… 106
《仙佛合宗语录》…… 106
《金仙证论》…… 106
《慧命经》…… 107
《听心斋客问》…… 107
《脉望》…… 107
《真诠》…… 107
《玄宗正旨》…… 107
《唱道真言》…… 107
《修真九要》…… 107
《天仙金丹心法》…… 107
《道窍谈》…… 107
《三车秘旨》…… 108
《乐育堂语录》…… 108
《元真录》…… 108
《试金石》…… 108
《樵阳经》…… 108
《证道仙经》…… 108
《寥阳殿问答》…… 108
《修真辨难》…… 108
《上品丹法节次》…… 109
《女宗双修宝筏》…… 109
《女修正途》…… 109
《天仙心传》…… 109
《古法养生十三则阐微》…… 109
《梅华问答编》…… 109
《心传述证录》…… 109
《道乡集》…… 109
《大成捷要》…… 109
《张氏医通》…… 109
《杂病源流犀烛》…… 110
《老老恒言》…… 110
《勿药元诠》…… 110
《寿世青编》…… 110
《寿世传真》…… 110
《陆地仙经》…… 110
《内功图说》…… 110
《修真秘旨》…… 110
《彩墨导引图》…… 111
《寿人经》…… 111
《延年九转法》…… 111
《性命要旨》…… 111
《修道全指》…… 111
《丹经指南》…… 111
《指道真诠》…… 111
《性命法诀明指》…… 111
《养性篇》…… 111
《补天髓》…… 111
《修真不死方》…… 111
《意气功详解》…… 112
《浑元--气功图解》…… 112
《内外功图说辑要》…… 112
《调气圭臬图说》…… 112
《服气祛病图说》…… 112
《养生导引术》…… 112
《因是子静坐法》…… 112
《静坐法精义》…… 112
《神经衰弱静功疗养法问答》…… 112
《医学衷中参西录》…… 113
《肺痨病特殊疗养法——气功疗法》…… 113
《清净道论》…… 113
《道地经》…… 113
《佛说禅行三十七品经》…… 113
《修行道地经》…… 113
《大安般守意经》…… 113
《达摩多罗禅经》…… 114
《禅法要解》…… 114
《禅秘要法经》…… 114
《坐禅三昧法门经》…… 114
《思惟要略法》…… 114
《五门禅经要用法》…… 114
《禅宗决疑集》…… 114
《禅关策进》…… 115
《石头和尚参同契》…… 115
《观无量寿经》…… 115
《净土境观要门》…… 115
《大乘止观法门》…… 115
《摩诃止观》…… 115
《修习止观坐禅法要》…… 116
《释摩诃般若波罗密经觉慈三昧》…… 116
《释禅波罗密次第法门》…… 116
《六妙法门》…… 116
《法界次第初门》…… 117
《瑜伽师地论》…… 117
《楞严经》…… 117
《大乘起信论》…… 117
《憨山大师年谱疏》…… 117
《道藏》…… 118
《续道藏》…… 118
《重刊道藏辑要》…… 118
《道藏精华录》…… 118
《道言内外秘诀全书》…… 118
《张三丰全集》…… 119
《济一子道书》…… 119
《道书十二种》…… 119
《古书隐楼藏书》…… 119

《修真十书》…… 119
《诸真玄奥集成》…… 120
《方壶外史》…… 120
《伍柳仙宗》…… 120
《道贯真源》…… 120
《修真六书》…… 120
《道言五种》…… 120
《证道秘书》…… 120
《道统大成》…… 120
《道藏续编第一集》…… 121
《女丹合编》…… 121
《颐身集》…… 121
《夷门广牍》…… 121

气　功　功　法

古　代　功　法

导引按跻类

古代传统功法…… 122
五禽戏…… 122
《养性延命录》导引法…… 122
天竺按摩法…… 123
老子按摩法…… 124
五脏导引法…… 124
太清导引法…… 125
彭祖导引法…… 125
八段锦…… 125
易筋经…… 126
老人导引法…… 127
二十四气导引法…… 128
寿人经…… 129
延年九转法…… 129
纯阳子兜肾功…… 130
治万病法…… 130
宁先生导引法…… 131
玄鉴导引法…… 131
赤松子导引法…… 132
十二段锦…… 132
十六段锦…… 132
逍遥子导引法…… 133
分行外功…… 134
四时颐养导引法…… 134
大调手…… 135
十二段动功…… 135
灵剑子导引法…… 135
子午导引法…… 135
存泥丸法…… 136

吐纳练息类

六字气诀法…… 136
张果服气法…… 136
墨子行气法…… 137
李奉时山人服气法…… 137
蒙山贤者服气法…… 137
王说山人服气法…… 137
申天师服气要诀…… 137
尹真人服元气术…… 137
鸾法师服气法…… 137
庄周服气法…… 138
灵剑子服气法…… 138
太清服气法…… 138
长生胎元服气法…… 138
象山子服气法…… 138
彭祖服气疗病法…… 139
下注和气疗病法…… 139
《修真旨要》服气法…… 139
食气辟谷法…… 139
项子食气法…… 139
五行食气法…… 139
郄俭食气法…… 139
十二时服气法…… 139
十二月服气法…… 140
九闭三咽诀…… 140
太清咽气法…… 140
威仪行气法…… 140
京黑先生行气法…… 140
蛤蟆行气法…… 140
龟鳖行气法…… 141
雁行气法…… 141
龙行气法…… 141
幻真先生行气诀…… 141
神仙炼气行气法…… 141
寿世调息法…… 141
存神炼气法…… 141
李千乘炼气法…… 142
《古今医统》调气法…… 142
《道枢》调气法…… 142
十二月气法…… 142
太清道林用气法…… 142
龚延贤调息法…… 143
抱朴子胎息法…… 143
于真人胎息法…… 143
王子乔胎息诀…… 143
王文禄胎息法…… 143
黄老君胎息法…… 143

幻真先生胎息铭…… 143
玄荫真人胎息诀…… 143
许栖岩胎息诀…… 144
李真人胎息诀…… 144
何仙姑胎息诀…… 144
张天师胎息法…… 144
陈希夷胎息诀…… 144
袁天纲胎息诀…… 144
务成子胎息法…… 144
侯真人胎息诀…… 144
延陵先生胎息诀…… 144
达磨胎息经…… 145
张景和胎息法…… 145
赤肚子胎息诀…… 145
性空子胎息诀…… 145

存思观想法

存想辟疫法…… 145
无生经导引法…… 145
黄帝内视法…… 145
老君内视法…… 146
涓子内想法…… 146
服日光月芒法…… 146
化身坐忘法…… 146
服紫霄法…… 146
影人法…… 146
存五神五色法…… 146
封君达存明法…… 146

意守、虚静综合类

守一法…… 147
守明堂法…… 147
守玄白法…… 147
至游子焚身法…… 147
运动规法…… 147
天隐子导引存想法…… 148
内功诀…… 148

周天功法

卯酉周天法…… 148
四字小周天法…… 148
玉光小周天法…… 149
气通小周天法…… 149
外功小周天法…… 149
息通小周天法…… 149
意通小周天法…… 149
十六字小周天法…… 149
三十六字小周天法…… 149
杨继洲小周天功法…… 149
热气通小周天功法…… 149
潜呼吸小周天功法…… 150
意气合用小周天法…… 150
张三丰气通小周天法…… 150
玉光大周天法…… 150
玉光三才周天功法…… 150
养胎大周天法…… 150
散滞大周天法…… 150
十二时周天法…… 150
十二月周天法…… 150
潜呼吸大周天法…… 151
七十二转周天法…… 151
玉液炼形周天法…… 151
法轮自转周天法…… 151
九鼎炼心法…… 151
补亏法…… 152
广成子静功…… 152
庄子心斋法…… 152
老君内观法…… 152
五龙蛰法…… 152
清微坐功…… 152
清微气功…… 152
玉液炼形法…… 153
运规十二则…… 153
肘后飞金晶法…… 153
苏东坡养生法…… 153
二十四般练功法…… 153

现　代　功　法

现代流行功法…… 154

吐　纳　派

吐纳派功法…… 154
调息补气功…… 154
五运吐纳功…… 155
冬夜自暖功…… 155
彭祖长寿术…… 155
养气功…… 156
养气功——六字诀养生法…… 156
养气功——洗髓金经…… 157
动静相兼小练形…… 157
混元益气功…… 158
擎天立地功…… 158
陈家门气功…… 158
吐纳气法…… 161
五行掌…… 162
炭火功…… 162
新编“先天一元气”功——静功…… 162
少林秘传换气术…… 163
服气功…… 163

潜息气功…………………………………………… 163
郭林气功…………………………………………… 163
中度风呼吸法自然行功…………………………… 164
中度风呼吸法一步行功…………………………… 165
中度风呼吸法中快行功…………………………… 165
郭林松揉小棍功法………………………………… 165
气功自控疗法……………………………………… 166
龟蛇气功…………………………………………… 167
六字真言…………………………………………… 169
武当秘传内八卦功………………………………… 169
森林气功…………………………………………… 169
排酒毒功…………………………………………… 169
强心健肺呼吸操…………………………………… 169
三焦调摄松静功…………………………………… 170
三三九乘元功——吞纳功………………………… 170
金甲蛤蟆功………………………………………… 170
峨嵋字门太子功…………………………………… 171
海灯法师静坐法…………………………………… 171
心法六字诀………………………………………… 171
葫芦功……………………………………………… 171
健美减肥气功……………………………………… 171
莲花玄功…………………………………………… 172
引气闭息功………………………………………… 172
清净布气门派采气法……………………………… 172
五行大力经丹功…………………………………… 172
健脾疏肝功………………………………………… 172

意　定　派

意定派功法………………………………………… 173
无极功……………………………………………… 173
三才图明目功……………………………………… 173
观鼻功……………………………………………… 173
九转还丹功………………………………………… 174
呼吸调睛功………………………………………… 174
马步大力功………………………………………… 174
气功眠蚕舞………………………………………… 174
意拳站桩…………………………………………… 174
空松功……………………………………………… 174
自然功法…………………………………………… 175
虚明功……………………………………………… 175
随意功……………………………………………… 176
指玄功……………………………………………… 176
虚静功……………………………………………… 176
意气功(李薰风)…………………………………… 176
意念疗法…………………………………………… 176
静坐功……………………………………………… 177
观星望月功………………………………………… 177
内气炼养功………………………………………… 177
内气炼养功——静功……………………………… 177
内气炼养功——动功……………………………… 178
一分钟脐密功……………………………………… 180
健脑益智功………………………………………… 180
自然静坐法………………………………………… 180
藏密功翁阿哄系(高能功)………………………… 180
抵穴坐功…………………………………………… 180
归一清净法………………………………………… 180
佛教净土气功修持法……………………………… 181
文易筋经十二势…………………………………… 181
五台山密宗气功…………………………………… 181
佛家结趺坐功法…………………………………… 181
老子气功——静功………………………………… 182
龙形柔身术………………………………………… 182
武当升天入地抗寒秘功…………………………… 182

存　想　派

存想派功法………………………………………… 182
噏月华法…………………………………………… 182
明目功……………………………………………… 183
自发五禽戏动功…………………………………… 183
老年返还功………………………………………… 183
蛤蚌功……………………………………………… 183
意气功……………………………………………… 184
拔长功……………………………………………… 184
如意功……………………………………………… 184
慧功………………………………………………… 184
结跏趺坐式气功…………………………………… 184
养心功……………………………………………… 185
普寿功……………………………………………… 185
峨嵋指穴法三十六式……………………………… 185
慧眼配乐功………………………………………… 186
灵宝通智能内功术………………………………… 186
抱转色球功………………………………………… 186
吞津还原功………………………………………… 186
聚气鸿寿功………………………………………… 187
无极功……………………………………………… 187
采日精月华功……………………………………… 187
太极初级功法……………………………………… 187
站桩功(柴剑宇)…………………………………… 188
太乙元明功………………………………………… 188
太乙三才桩………………………………………… 188
大力鹰爪功………………………………………… 188
三三九乘元功——静功…………………………… 189
三三九乘元功——梳筋功………………………… 189
三三九乘元功——外气功………………………… 189
阴阳掌……………………………………………… 190
灵妙三十六字导引术……………………………… 190
天柱气功…………………………………………… 190
发放外气功法……………………………………… 190
藏密大圆满与宝瓶气配合功法…………………… 191
武当内外气收放功法……………………………… 191

藏密灵热功……191
观思(师)默想法……191
元阴功……192
松静功……192
睡功……192
太极子午运丹功……192
内功运气法……192
观光法……193
太极采气功……193
健脑功与益智功……193
太阳神功眼睛功……194
采元功……194
藏密九节佛风……194
太极桩……194
五指梅气功……195
气功美容术……195
青龙护骨补髓功……195
丹田静功……196
瑜伽睡眠法……196
三三九乘元功——明眼功……197
神龙三魔地密功……197
服日月精华法……197
吽脐功……197
慧通丹田功……197
红砂手采气功……198
助长功……198
阿字观瞑想法……198
纳光还丹……199
月光沐浴法……199
阴阳采气法……199
劳宫入气法……200
异香神功……200
化音功……200
明月观存法……200
白鹤双泉坐……201
自疗功法……201
大成拳养生功法……201
采阳补肾功……202
三百六十抓捏推……202
阴阳益元功……202
神明功……203
百童莲花功……203
气功采气法……203
闭合回路运气法……204
内静养生功……204

周 天 派

周天派功法……204
内外丹功……204
真气运行法……204
静养功……205
行气通经六步功……205
卯酉周天功……206
睡功秘宗……206
新编"先天一元气"功动功——九转大运天……206
气功五行法……207
周天搬运功……207
循经贯气法……208
周天功……208
女丹功(许志贵)……208
三圆式站桩功……208
中国峨嵋内功……209
无极密功……209
返还功(沈岳武)……209
太极百脉疏通功……210
中脉行功运气法……210
太极玄门周天功……210
女丹功(张苏辰)……211
八卦掌内功……211

导 引 派

导引派功法……211
峨嵋十二桩……212
揉腹功……212
罗汉气功……212
太极内功……213
十八罗汉功……213
六合心意拳……213
自发五禽戏动功……214
精源功……214
太极动功……214
运眼八法……215
长寿功……215
八卦拳走掌行动……216
文武劲……216
七步功……216
益智动静功……217
祛病延年二十势……217
返还功(臧文毅)……218
舒肝动静功……218
案前功……218
三"8"运气法……218
少林行气十三势……219
马步推掌功……219
八大金刚气功……219
旋乾转坤功……220
壮腰健肾功……220
四合功……220
铁裆功……220
意拳健身桩……221

丹田功……221
大力金刚功……222
保健功法十七种……222
气动功……223
少林指禅功……223
强力健肾简四式……223
太极棒气功……223
三十六式太极导引保健功……224
大雁功……226
修持功……232
砖功……233
混元桩……233
强身内壮功……233
马王堆导引健身功……234
鹤步登天……234
五官按摩强壮功……234
金钟罩……235
大成拳祛病延年养生桩……235
八式健身功……235
简化峨嵋桩……235
木桩功……236
马山内功……236
调和功……236
蛇步功……236
武当蜻蜓点水功……236
鹤翔桩……237
武当秘功——动功……238
武当秘功——软功……238
武当秘功——静功……239
武当秘功——硬功……239
点穴功……239
六合心意拳内功……240
疗肺动静功……240
九子长寿功……240
内养保健气功操……241
金刚罗汉功……241
飞鹰功……241
仙鹤内养功……242
八式保健操……242
健步功……242
绳操练功法……242
强身健脑简易气功……243
武当五行重手法……243
穿劲气功(初级功法)……243
八宝铁头功……245
开合功……245
和血功……245
拍打气功……246
大悲拳……246
固发梳头功……246
六段健美强身功……246
太极运气法……247
自我按摩保健功……247
头颈放松功——转颈回头……247
少林内气外放动功二十势……247
降压功……248
少林六通气功……248
一指禅功……249
丹田功……249
气功易筋经……249
医学气功……249
内练一口气的武术气功……250
搓揉功法……250
眼气功操……250
气功指针治疗近视眼法……250
痔疮气功操……250
十二段动功……251
长寿经……251
导引自发健身功……251
强腰八步功……251
法门气功……252
壮阳固精法……252
太极气功十八式……252
铁布衫……253
武当明目功……253
八段锦健身操……253
太极气功十三桩……254
峨嵋七星横链功……254
自我导引健身法……254
陶佶六势功……254
灵子显动术……255
武当熊门"七心活气功"……255
外丹功……256
按摩指功锻炼法……256
音乐导引自发动功……256
瑜伽卧功八法……256
二元一环燕子功……257
武当轻功……257
健脑明目功……257
黑猫功……257
强肝明目功……258
七星功……258
峨嵋甩手功……258
意拳技击桩……259
太极尺气功……259
金刚体内功……259
形意桩……259
吞津功……259
内壮摩腹运气功……260
气功按摩十八法……260

气功健美法…… 260
气功导引养生…… 260
易筋洗髓经…… 260
降压功…… 261
健身功…… 261
升压功…… 261
气功书法五段功…… 261
益寿三功…… 261
筋健功…… 262
导引行气保健功…… 262
昆仑缠手八卦…… 262
八卦九宫圈功术…… 262
自我拍打功…… 263
八卦养生呼吸八法…… 263
饮泉食枣功…… 263
龟缩功…… 264
天河寺硬气功…… 264
和气功…… 264
拍击脏腑法…… 264
边氏功法…… 265
筋拔断…… 265
昆仑气功…… 265
气功保健操…… 266
武当气功…… 266
马王堆健美功…… 266
马王堆导引催眠功…… 267
养气肃肺功…… 267
五行重手法…… 267
无极气功——八禽式…… 268
简易颈椎操…… 268
保健十五法…… 268
自由式气功疗法…… 268
自在静卧功…… 269
先天罗汉十八势…… 269
揉腹运气功…… 269
吊裆功…… 270
自在头面功…… 270
武功壮健操…… 270
出岫气功…… 271
养气健身功…… 271
阴阳回春功…… 271
太极五息功…… 271
龙游桩…… 272
逍遥步行功…… 272
太元功…… 272
虬龙绳健身法…… 273
铁肚功(邵发明)…… 273
天府纯阳功…… 273
老子全真气功…… 273
混元一气功…… 274
铜钟气功…… 274
气功五禽术…… 275
武当养生功…… 276
铁肚功(赵海波)…… 276
开合劲…… 276
韦驮功…… 277
韦驮功——启元功…… 277
韦驮功——鹰形功…… 278
韦驮功——龙形功…… 279
韦驮功——鹤形功…… 279
韦驮功——虎形功…… 280
韦驮功——金钢杵形桩…… 281
龙门健美长寿功…… 281
伏虎功…… 281
精编保健功十四段…… 282
美容保健功…… 282
贯气健身法…… 282
减眼保健功…… 283
鱼戏气功防治近视简易功法…… 283
禅密功…… 283
少林内劲一指禅…… 285
坐式练功十八法…… 286
沙袋健身操…… 286
神技性命功…… 286
跑步功…… 287
何洗清长寿功…… 287
太极中级功法…… 287
密宗千手千眼观音功…… 288
八卦如意功…… 288
叩打强脏功…… 288
达哈铜佛气功…… 288
颈部医疗保健功…… 288
运指聪脑功…… 289
卧龙九转炼丹功…… 289
无极静功基本功法——养生十二法…… 289
三节四梢内气导引法…… 290
太极运气法…… 290
太极气功二十八式…… 290
武当神行功…… 290
武当轻功…… 291
自在静坐功…… 291
增视功…… 291
鹤游步功…… 291
航海强身保健功…… 292
明月气功…… 292
佛法智悟气功…… 292
大悲功…… 293
循经导引法…… 293
捧气贯顶法…… 293
祛病强身功…… 294

膻中开合功…… 294
形神桩…… 295
八卦循导功…… 299
十二式易筋经…… 299
巨倭功…… 300
金丝荷叶功…… 300
神州明目聪慧功…… 300
修真功…… 301
武当内功…… 301
彭祖明目法…… 301
辘轳观井法…… 301
涂津美容法…… 301
三心并站桩功…… 302
虚静修真功…… 302
五行培元功…… 302
盘龙门培气养身功…… 303
化音功…… 303
六阳神功眼睛功…… 303
少林护体动功五式…… 304
三焦益气法…… 304
老年形意健身法…… 304
婴幼儿胎骨功…… 305
明目功…… 305
肩周炎防治导引功…… 305
叩齿咽津养颜法…… 305
老子气功——幼功简化十八式…… 305
大力鹰爪功…… 306
活力回还功…… 306
补肾强身功…… 306
养身十二禽戏…… 307

气　功　应　用

气功应用…… 308
练功三调…… 308
调身…… 309
坐式…… 309
卧式…… 309
站式…… 309
走式…… 309
调息…… 310
自然呼吸…… 310
腹式呼吸…… 310
提肛呼吸…… 310
吸呼与吸吸呼…… 310
停闭呼吸…… 310
体呼吸…… 310
调心…… 310
意守法…… 310
存想观想法…… 311
默念法…… 311
贯气法…… 311
排除杂念法…… 311
入静锻炼法…… 311
练功注意事项与禁忌…… 312
练功反应…… 312
练功效益反应…… 312
练功初期异常反应…… 312
练功偏差…… 313
偏差原因及机制…… 313
偏差表现…… 313
偏差鉴别…… 314
偏差预防…… 314
偏差纠治…… 314
外导引纠偏手法…… 315
豹扑劲…… 315
一指禅…… 315
鸭嘴劲…… 315
鹤嘴劲…… 315
通天劲…… 315
龙衔珠劲…… 315
剑诀开气劲…… 315
蛇头劲…… 316
手指劲…… 316
对症纠偏法…… 316
气功医疗临床应用…… 316
气功治疗指导…… 317
教功前准备…… 317
临床教功…… 317
练功检查…… 317
望诊…… 318
闻诊…… 318
问诊…… 318
触诊…… 318
临床查功…… 318
辨证选功…… 319
阴阳辨证选功…… 319
病机辨证选功…… 319
体质辨证选功…… 319
四时辨证选功…… 320
功中辨证…… 320
辨证分型选功…… 320
辨证选姿势施用…… 320
辨证选用动作…… 320
辨证选用意念…… 321
辨证选用呼吸…… 321
辨证调膳…… 321
布气…… 322

布气的锻炼方法…………………………………… 322
布气基本功………………………………………… 323
气功医疗护理常规………………………………… 323
练功常规护理……………………………………… 323
气功护理人员准则………………………………… 323
气功护理工作条例………………………………… 323
气功病历书写通则………………………………… 324
气功住院病历书写统一名称……………………… 324
气功住院病历书写格式…………………………… 325
气功住院病历治疗记录…………………………… 325
慢性支气管炎……………………………………… 325
支气管哮喘………………………………………… 326
小儿支气管哮喘…………………………………… 326
支气管扩张………………………………………… 326
肺炎………………………………………………… 327
阻塞性肺气肿……………………………………… 327
矽肺………………………………………………… 327
肺结核……………………………………………… 328
高血压病(原发性高血压)………………………… 328
慢性低血压………………………………………… 328
脑动脉硬化症……………………………………… 329
冠状动脉粥样硬化性心脏病……………………… 329
慢性心肌炎………………………………………… 329
慢性风湿性心脏病………………………………… 329
心律失常…………………………………………… 330
慢性胃炎…………………………………………… 330
胃及十二指肠溃疡………………………………… 330
胃粘膜脱垂症……………………………………… 331
倾倒综合征………………………………………… 331
胃下垂……………………………………………… 331
慢性非特异性溃疡性结肠炎……………………… 332
婴幼儿腹泻………………………………………… 332
便秘………………………………………………… 332
胃肠神经官能症…………………………………… 333
慢性肝炎…………………………………………… 333
肝硬化……………………………………………… 333
慢性胆囊炎………………………………………… 334
胆石症……………………………………………… 334
慢性肾小球肾炎…………………………………… 334
慢性肾盂肾炎……………………………………… 334
膀胱炎……………………………………………… 335
甲状腺功能亢进症(甲亢)………………………… 335
糖尿病……………………………………………… 335
肥胖症……………………………………………… 335
缺铁性贫血………………………………………… 336
慢性白血病………………………………………… 336
内耳眩晕病………………………………………… 337
多发性神经炎……………………………………… 337
脊髓灰质炎后遗症………………………………… 337
遗传性共济失调…………………………………… 337
震颤麻痹…………………………………………… 338
脑血栓形成后遗症………………………………… 338
肌营养不良症……………………………………… 338
神经衰弱…………………………………………… 338
焦虑症……………………………………………… 339
小儿多动症………………………………………… 339
白塞病……………………………………………… 339
雷诺病……………………………………………… 339
恶性肿瘤…………………………………………… 340
肺癌………………………………………………… 340
食管癌……………………………………………… 340
胃癌………………………………………………… 340
原发性肝癌………………………………………… 341
大肠癌……………………………………………… 341
鼻咽癌……………………………………………… 341
直肠脱垂…………………………………………… 342
乳腺癌……………………………………………… 342
子宫颈癌…………………………………………… 342
颈椎病……………………………………………… 342
肩关节周围炎……………………………………… 343
外伤性截瘫………………………………………… 343
脑震荡后遗症……………………………………… 343
血栓闭塞性脉管炎………………………………… 343
痔…………………………………………………… 344
痛经………………………………………………… 344
闭经………………………………………………… 344
功能性子宫出血…………………………………… 345
输卵管炎…………………………………………… 345
子宫内膜炎………………………………………… 345
子宫脱垂…………………………………………… 345
妊娠高血压综合征………………………………… 346
气功无痛分娩……………………………………… 346
更年期综合症……………………………………… 346
气功在男性学方面的应用………………………… 346
阳痿………………………………………………… 347
遗精………………………………………………… 348
前列腺肥大………………………………………… 348
慢性睾丸炎………………………………………… 348
近视………………………………………………… 349
青光眼……………………………………………… 349
慢性单纯性鼻炎…………………………………… 349
扁桃体炎…………………………………………… 349
咳嗽………………………………………………… 350
失音………………………………………………… 350
耳鸣………………………………………………… 350
耳聋………………………………………………… 350
迎风流泪…………………………………………… 351
目昏………………………………………………… 351
盗汗………………………………………………… 351
心悸………………………………………………… 351

不寐…… 352
健忘…… 352
眩晕…… 353
头痛…… 353
口疮…… 353
呃逆…… 354
胃脘痛…… 354
腹痛…… 354
胁痛…… 355
腰痛…… 355
气功疗养…… 355
气功养生…… 356
气功养性…… 356
功德修养…… 357
气功益智…… 357
气功抗老延年…… 357
气功抗疲劳…… 358
气功提高适应能力…… 358
气功防病…… 359
气功与四季养生…… 359
春季摄养法…… 359
夏季摄养法…… 360
秋季摄养法…… 360
冬季摄养法…… 360
养心法…… 360
养肺法…… 361
养脾法…… 361
养肝法…… 361
养肾法…… 361
正常体质选功…… 362
阳盛体质选功…… 362
阴盛体质选功…… 362
阳虚体质选功…… 362
阴虚体质选功…… 363
气虚体质选功…… 363
血虚体质选功…… 363
气郁体质选功…… 364
血瘀体质选功…… 364
痰湿体质选功…… 364
气功健美…… 365
颈部健美功法…… 365
胸部健美功法…… 365
乳房健美功法…… 365
腰腹部健美功法…… 365
四肢健美功法…… 366
气功减肥…… 366
气功与群众体育…… 366
气功与学校体育…… 366
气功与中老年人体育…… 367
气功与医疗体育…… 367
伤残人医疗气功…… 367
气功与竞技体育…… 368
"调神"在竞技体育中的作用…… 368
"调息"在竞技体育中的作用…… 369
"调形"在竞技体育中的作用…… 369
气功与竞技能力训练…… 369
气功与力量训练…… 370
气功与速度训练…… 370
气功与耐力训练…… 370
气功与爆发力训练…… 371
气功与灵敏反应性训练…… 371
气功与技术协调性训练…… 371
气功与运动医学…… 371
气功与运动心理学…… 372
气功消除运动后疲劳…… 372
气功防治运动性创伤…… 372

现代科学研究

气功现代科学研究…… 374
气功系统论基础…… 374
气功的协合学原理…… 374
气功的耗散结构原理…… 374
气功与生物反馈…… 375
练功中的熵变化…… 375
气功物理效应研究…… 375
气功的次声效应…… 376
练功时的红外热图象…… 376
练功时的皮肤电位活动…… 376
练功时的体表可见光…… 376
气功的磁效应…… 376
气功的静电效应…… 377
气功的微粒流效应…… 377
气功对液晶的作用…… 377
气功的微波辐射…… 377
气功对激光偏振面的影响…… 377
气功对硅晶态的影响…… 377
气功对同位素衰变计数率的影响…… 377
练功时的辐射场效应…… 378
气功对物质紫外吸收光谱的影响…… 378
练功时的皮肤微振…… 378
气功对合成气体系的影响…… 378
气功对溴－正己烷体系的影响…… 379
气功生理效应研究…… 379
气功态的脑电位活动…… 379
气功态下脑电的等电位图…… 380
气功态时脑电图的混沌动力学研究…… 380
气功镇痛原理研究…… 381

练功时的呼吸生理效应…………………………… 381
练功时的消化系统效应…………………………… 382
气功对胃电的影响………………………………… 383
练功与心电图……………………………………… 383
练功与血压………………………………………… 383
练功时的脉象……………………………………… 384
练功时血管的变化………………………………… 384
练功与微循环……………………………………… 384
练功对血流图的影响……………………………… 385
练功与血液流变性………………………………… 385
练功时的皮温变化………………………………… 386
气功与眼调节静息态……………………………… 386
练功时体内 ATP 的变化 ………………………… 386
气功对细胞 DNA 合成的作用 …………………… 387
气功对血浆 cAMP 的作用 ……………………… 387
气功对离体细胞的作用…………………………… 387
气功对离体癌细胞的作用………………………… 388
气功对离体心肌细胞的作用……………………… 389
气功对胶原蛋白分子内自由基的影响…………… 389
气功对外周血淋巴细胞的影响…………………… 389
练功对血脂的影响………………………………… 390
练功对干扰素的影响……………………………… 390
练功对胆红素浓度的影响………………………… 391
练功对红细胞超氧化物歧化酶(SOD)的影响…… 391
气功对细菌、真菌的影响 ………………………… 391
气功对小鼠免疫功能的影响……………………… 391
气功对果蝇寿命的影响…………………………… 392
气功对植物种子发芽的影响……………………… 392
气功对魔芋萌芽的影响…………………………… 392
气功辟谷…………………………………………… 392
气功辟谷源流及发展……………………………… 393
气功辟谷现代研究………………………………… 393
气功麻醉…………………………………………… 394
气功信息治疗仪…………………………………… 394
气功功龄的林雅谷方程式………………………… 394

名 词 术 语

功 理 类

一…………………………………………………… 395
一元………………………………………………… 395
一气………………………………………………… 395
一心………………………………………………… 395
一如………………………………………………… 395
一灵………………………………………………… 395
一炁………………………………………………… 395
一念………………………………………………… 395
一开一阖…………………………………………… 395
一尘不染…………………………………………… 395
一念三千…………………………………………… 395
二观………………………………………………… 396
二物………………………………………………… 396
二弦………………………………………………… 396
二乘………………………………………………… 396
二十八宿…………………………………………… 396
七正………………………………………………… 396
七玄………………………………………………… 396
七伤………………………………………………… 396
七阴………………………………………………… 396
七宝………………………………………………… 396
七窍………………………………………………… 396
七魄………………………………………………… 396
八风………………………………………………… 397
八识………………………………………………… 397
八卦………………………………………………… 397
八脉………………………………………………… 397
九守………………………………………………… 397
九宫………………………………………………… 397
九窍………………………………………………… 398
九转九易…………………………………………… 398
九原之山…………………………………………… 398
十方………………………………………………… 398
十鲜………………………………………………… 398
十二少……………………………………………… 398
十二伤……………………………………………… 398
十二多……………………………………………… 398
十天干……………………………………………… 398
十二地支…………………………………………… 398
十二时辰…………………………………………… 398
十二重楼…………………………………………… 398
十二消息卦………………………………………… 398
十三虚无…………………………………………… 399
十六字心传………………………………………… 399
刀圭………………………………………………… 399
儿产母……………………………………………… 399
广明………………………………………………… 399
三…………………………………………………… 399
三一………………………………………………… 399
三才………………………………………………… 400
三尸………………………………………………… 400
三元………………………………………………… 400
三气………………………………………………… 400
三心………………………………………………… 401
三火………………………………………………… 401
三光………………………………………………… 401
三全………………………………………………… 401

三关……401
三阳……401
三足……401
三身……402
三识……402
三奇……402
三昧……402
三明……402
三定……402
三宝……402
三毒……402
三界……402
三谛……402
三清……402
三焦……402
三道……403
三魂……403
三五一……403
三念住……403
三昧火……403
三家相见……403
三教归一……403
三千大千世界……404
元……404
元气逐日发生……404
下德……404
大……404
大方……404
大觉……404
大象……404
大道……404
大惑不解……405
大象无形……405
万法一心……405
万法归一……405
上德……405
山根……405
山源……405
凡夫……405
气……405
方士……406
方技……406
心灵……406
心学……406
心垢……406
心海……406
心魔……406
五气……406
五心……406
五主……406
五夺……406
五行……406
五尘……406
五戒……406
五运……406
五帝……407
五神……407
五宫……407
五贼……407
五常……407
五欲……407
五障……407
五蕴……407
五箭……408
无无……408
无极……408
无形……408
无我……408
无明……408
无念……408
无定……408
无象……408
无碍……408
无色界……408
无尽灯……408
无尽藏……409
无中生有……409
无何有之乡……409
天……409
天心……409
天命……410
天数……410
天人合一……410
太极……410
太和……411
太虚……411
太极图……411
不二……411
不动心……411
不二法门……411
中……411
中和……412
日精……412
内明……412
见性……412
水……413
水火……413
幻心……413
玄功……413
玄德……413

龙虎……413
有为……413
有善……413
有心……413
死灰……414
至道……414
地狱……414
执死蛇头……414
尘垢……414
自在……414
自性……414
自然……414
伏虎……414
色法……414
阴神……414
阴道……414
阴中阳……414
阴阳家……414
阴阳学官……414
阳神……415
阳中阴……415
沧海……415
谷神……415
应身……415
识神……415
巫……415
巫术……415
运粪人……416
佛心……416
纳甲……416
灵光……416
灵宝……416
灵觉……416
阿……416
定……416
定能生慧……417
空常……417
性……417
性命……417
炁……417
法身……417
法桥……418
河图洛书……418
明……418
明了……418
明心……418
明处……418
明证……418
明星……418
明炬……418
明道……418
明慧……418
知止……418
知常……419
金门……419
物累……419
始觉……419
周流六虚……419
神妙……419
神通……419
神道……419
迷阳……419
密言……419
觉……419
觉了……419
觉止……419
觉心……419
觉轮……420
觉岸……420
觉性……420
觉明……420
觉剑……420
觉悟……420
觉海……420
觉道……420
信……420
胎藏……420
结印……420
烦恼……420
真如……420
真我……421
真忘……421
真念……421
真性……421
真宗……421
真空……421
真意……421
圆觉……421
欲界定……421
掉举……421
唯心……421
曼荼罗……421
道……422
道心……422
道术……422
道教……422
道常无为……422
禅心……423
禅定……423
善根发……423

散乱…………………………………………………… 423
超凡入圣………………………………………………… 423
意为媒…………………………………………………… 423
精从气…………………………………………………… 424
澄心……………………………………………………… 424
慧命……………………………………………………… 424
影人……………………………………………………… 424
濛鸿……………………………………………………… 424
溟涬……………………………………………………… 424
颠倒颠…………………………………………………… 424
默默……………………………………………………… 424
灌顶……………………………………………………… 424
魔………………………………………………………… 424
魔事……………………………………………………… 424
魔道……………………………………………………… 424
魔障……………………………………………………… 424
魔缚……………………………………………………… 425
魔境……………………………………………………… 425

功　法　类

一息……………………………………………………… 425
一阳生…………………………………………………… 425
一阳来复………………………………………………… 425
一灵独存………………………………………………… 425
一念不生………………………………………………… 425
一意规中………………………………………………… 425
二至……………………………………………………… 425
二六时中………………………………………………… 426
二十四节气……………………………………………… 426
十六观…………………………………………………… 426
十六触…………………………………………………… 426
七情……………………………………………………… 426
八触……………………………………………………… 426
八字妙门………………………………………………… 426
九转……………………………………………………… 426
九还七返………………………………………………… 427
入静……………………………………………………… 427
三车……………………………………………………… 427
三池……………………………………………………… 427
三戒……………………………………………………… 428
三忘……………………………………………………… 428
三谷……………………………………………………… 428
三性……………………………………………………… 428
三相……………………………………………………… 428
三脉……………………………………………………… 428
三调……………………………………………………… 428
三疾……………………………………………………… 428
三病……………………………………………………… 428
三慧……………………………………………………… 428
三元丹…………………………………………………… 428
三字诀…………………………………………………… 429
三昧印…………………………………………………… 429
三昧法…………………………………………………… 429
三元合…………………………………………………… 429
三不动诀………………………………………………… 429
三关修炼………………………………………………… 429
三花聚顶………………………………………………… 429
三峰采战………………………………………………… 430
三家相见………………………………………………… 430
十善……………………………………………………… 430
下弦……………………………………………………… 430
下丹田…………………………………………………… 430
下弦艮亦八……………………………………………… 430
下弦金半斤……………………………………………… 430
大还……………………………………………………… 430
大定……………………………………………………… 430
大药……………………………………………………… 430
大静……………………………………………………… 431
大睡……………………………………………………… 431
大手印…………………………………………………… 431
大还丹…………………………………………………… 431
大周天…………………………………………………… 431
大河车…………………………………………………… 431
大圆满…………………………………………………… 431
小还丹…………………………………………………… 432
小周天…………………………………………………… 432
小河车…………………………………………………… 432
上弦……………………………………………………… 432
上丹田…………………………………………………… 432
上弦兑数八……………………………………………… 432
上弦金半斤……………………………………………… 432
飞根……………………………………………………… 432
习定……………………………………………………… 433
习常……………………………………………………… 433
子时……………………………………………………… 433
子宫……………………………………………………… 433
子午周天………………………………………………… 433
女丹……………………………………………………… 433
卫生之经………………………………………………… 433
方术……………………………………………………… 433
方外……………………………………………………… 433
方便……………………………………………………… 433
文火……………………………………………………… 434
六气……………………………………………………… 434
六阴……………………………………………………… 434
六阳……………………………………………………… 434
六字……………………………………………………… 434
六神……………………………………………………… 434
六根……………………………………………………… 434

六贼……434
六害……434
六通……435
六阴时……435
六阳时……435
六妙门……435
六合之府……435
六种震动……435
六根不漏……435
六根清净……435
六根震动……435
火记……435
火候……435
火里栽莲……435
火逼金行……435
心……436
心月……436
心田……436
心死……436
心地……436
心药……437
心法……437
心神……437
心斋……437
心液……437
心源……437
心镜……437
心死神活……437
心自在者……437
心源性海……437
心猿意马……437
太……438
太乙……438
太元……438
太玄……438
太阴……438
太阳……438
天门……438
天目……438
天机……439
天地……439
天光……439
天真……439
天根……439
天罡……439
天堂……439
天眼……439
天符……440
天花落……440
大宫地狱……440
大河水逆流……440
无为……440
无心……440
无住……440
无虑……440
无漏……440
无为法……440
无孔笛……440
无为之道……440
无漏真人……440
元神……440
元精……441
云行雨施……441
开关……441
不放逸……441
不动之境……441
不受一切法……441
不染世间法……441
木液……441
五云……441
五车……441
五芽……441
五劳……441
五辛……442
五轮……442
五毒……442
五食……442
五祖……442
五养……442
五难……442
五境……442
五歌……442
五轮观……442
五气朝元……443
五时七候……443
五停心观……443
止……443
止观……443
止念……443
内丹……443
内视……444
内药……444
内院……444
内景……444
内清净……445
日华……445
日角……445
月魂……445
日想观……445
中极……445

中丹田……445
见独……445
午时……445
气丹……445
气海……445
丹田……445
月窟……446
月魄……446
乌兔……446
乌魂……446
风火……446
手印……446
毛际……446
化身……446
水火……446
长谷……446
幻丹……446
双修……447
为道……447
月轮观……447
水中金……447
水中银……447
丹书墨箓……447
反观内照……447
水火相见……448
以铅制汞……448
玄……448
玄……448
玄门……448
玄心……448
玄月……448
玄玄……448
玄机……448
玄牝……448
玄华……448
玄关……449
玄武……449
玄览……449
玄泉……449
玄胎……449
玄珠……449
玄素……450
玄根……450
玄真……450
玄冥……450
玄道……450
玄境……450
玄膺……450
主客……450
正气……450
正心……450
正观……450
正念……450
本心……450
本有……450
本体……451
本身……451
本性……451
本命……451
本觉……451
本根……451
平常……451
玉枢……451
玉茎……451
玉佩……451
玉液……451
打坐……451
术数……451
节气……451
四大……451
四多……452
四灵……452
四海……452
四象……452
生门……452
生杀……452
外丹……452
外药……453
外景……453
外道……453
他家……453
白虎……453
叩齿……453
母子……454
圣胎……454
出神……454
正子时……454
世间法……454
世间禅……454
四威仪……454
外三漏……454
外清静……454
玄宫黑气……455
本来面目……455
去矿存金……455
玉液还丹……455
龙之弦气……455
龙虎交媾……455
节符用事……455
生气之源……455

生寄死归…… 455
归根复命…… 455
四大不调…… 455
四正沐浴…… 456
四禅八定…… 456
卯酉周天…… 456
龙从火里出，虎向水中生 …… 456
观…… 456
妄心…… 456
守城…… 456
产药…… 456
闭关…… 457
死户…… 457
老郎…… 457
有作…… 457
存思…… 457
执着…… 457
地户…… 457
吐纳…… 458
收心…… 458
伏气…… 458
行气…… 458
色身…… 458
血海…… 458
华池…… 458
阴丹…… 458
阴跻…… 459
阳丹…… 459
导引…… 459
观鼻…… 459
有为法…… 459
朱里汞…… 459
艮其背…… 460
产药川源…… 460
存三抱一…… 460
回风混合…… 460
回光返照…… 460
自然周天…… 460
阳光二现…… 460
阳光出现…… 460
防危虑险…… 460
阴阳双修…… 460
阴阳栽接…… 460
阴阳颠倒…… 460
尽性了命…… 461
尽性至命…… 461
红铅火龙…… 461
沐浴…… 461
泥丸…… 461
忘己…… 461
忘心…… 461
赤子…… 461
赤水…… 462
赤龙…… 462
还丹…… 462
坎离…… 462
劳宫…… 462
住心…… 462
坐忘…… 462
坐驰…… 463
身神…… 463
我家…… 463
龟蛇…… 463
灵山…… 463
灵台…… 463
灵关…… 463
灵坚…… 463
灵谷…… 463
灵芝…… 463
灵明…… 464
灵珠…… 464
灵根…… 464
灵骨…… 464
灵液…… 464
灵明处…… 464
灵明一窍…… 464
灵台一点光…… 464
尾闾…… 464
还阳火…… 464
阿字观…… 464
运气点穴…… 465
走火入魔…… 465
两半合 …… 465
坎离周天…… 465
还精补脑…… 465
身心不二…… 465
身神并一…… 465
含胸拔背…… 465
肘后飞金晶…… 465
明上…… 465
明珠…… 465
明堂…… 465
河车…… 466
法雨…… 466
刻漏…… 466
育婴…… 466
规中…… 466
武火…… 466
青龙…… 466
无穴…… 466

黄玄……466
昆仑……466
固济……467
服气……467
服食……467
命门……467
采药……467
金丹……467
金仓……468
金锁……468
金液……468
金翁……468
金精……468
参禅……468
昏沉……468
房中术……468
周天功……468
性命双修……469
抱元守一……469
坤为道炉……469
奇经八脉……469
虎之弦气……469
肾间动气……469
和合四象……470
采阴补阳……470
金液还丹……470
兔髓半斤……470
胎……470
神……470
洗心……471
炼气……471
炼丹……471
炼形……471
神丹……471
神机……472
神光……472
神守……472
神庐……472
神明……472
神庭……472
神宫……472
神室……472
神息……472
祖窍……472
阇丹……472
迷津……473
觉灵……473
觉照……473
药物……473
封炉……473
坤宫……473
南宫……473
指针……473
枯坐……473
种子……473
食气……473
禹步……473
保真……474
独修……474
临日……474
胎元……474
胎气……474
胎仙……474
胎食……474
胎圆……474
娇女……474
姹女……474
肾经……474
降心……474
降龙……474
活子时……475
退阴符……475
帝一混合……475
神水华池……475
降龙伏虎……475
持身法起……475
结跏趺坐……475
真……475
消息……475
养火……475
养胎……476
调心……476
调身……476
调药……476
调食……476
调息……477
素女……477
顽空……477
真一……477
真人……477
真土……477
真气……478
真丹……478
真心……478
真水……478
真火……478
真龙……478
真阴……478
真阳……478
真汞……478

真时…………479
真身…………479
真虎…………479
真种…………479
真息…………479
真铅…………479
真常…………479
真想…………479
氤氲…………479
难老…………479
绛宫…………480
调睡眠…………480
通任督…………480
莲花坐…………480
真一处…………480
真一窍…………480
真火候…………480
真打坐…………480
真种子…………480
真胎息…………480
离宫修定…………480
真一之水…………480
铅华吐白…………480
混沌…………480
清净…………481
烹炼…………481
黄华…………481
黄芽…………481
黄庭…………481
掐诀…………481
乾宫…………482
野战…………482
婴儿…………482
脱胎…………482
断淫…………482
虚危穴…………482
黄芽铅宗…………482
黄芽白雪…………482
乾坤交媾…………482
虚室生白…………483
移胎换鼎…………483
温养…………483
雄一…………483
散气…………483
握固…………483
黑白…………483
紫庭…………483
象罔…………483
筑基…………483
巽风…………484
鼎器…………484
紫河车…………484
雄一五宫…………484
朝屯暮蒙…………484
琴心三叠…………484
黑铅水虎…………484
精…………485
缘…………485
遣欲…………485
数息…………485
静功…………485
静坐…………485
鹊桥…………485
雌一…………485
解秽…………485
缘中…………485
辟谷…………486
数息门…………486
精气神…………486
雌一四宫…………486
熊经鸟伸…………486
熊经鸱顾…………486
敲竹唤龟，鼓琴招凤…………486
慧…………486
德…………486
慧云…………487
慧灯…………487
慧拔…………487
慧剑…………487
慧炬…………487
慧根…………487
慧流…………487
慧眼…………487
慧镜…………487
镇星…………487
慧毒门…………487
壁观…………487
醍醐灌顶…………487
凝神入气穴…………487
膻中…………488
攒簇五行…………488

总 论

中华气功学 研究中华民族传统的人体自我身心锻炼的方法、程序和理论的一门科学。中国气功源远流长，内容丰富，效应特殊，是中华民族传统文化的一项重要遗产。从轩辕黄帝到先秦以后的诸子百家、文人先哲、贤士名流，乃至当今世界上的有识之士，均为之瞩目。从医学角度来看，中华气功学是中医学的一个重要组成部分，是中医学的一个独立学科，在中医学理论体系的产生、发展和形成过程中起着重要的作用。历代名医如葛洪、陶弘景、孙思邈、李时珍，以及医学名著如《黄帝内经》、《诸病源候论》、《备急千金要方》、《奇经八脉考》等都在理论和实践上阐述过气功医疗保健养生的内容。经过近几十年来的发掘、继承和整理，除积累了大量的保健医疗实践经验外，还在书法、绘画、艺术、体育等方面开始受到人们的重视，并且开拓性地用于登山、航天、潜水等人员增强适应特殊环境能力的训练，用于幼儿教育、少年儿童教育以及大学生学习与教学开发智能的训练，中华气功的作用和意义已被越来越多的人所认识，许多国家都已开展了中国传统气功的实践和研究。

近年来，古老的气功在群众中广泛普及，尤其是功法普及迅速。而传统气功理论形形色色，对功理的认识又缺乏现代科学理论的解释，因此对气功产生了许多认识上的学术问题，其中包括从黄老哲学到马列主义哲学，从嫦娥奔月时代的幻想科学到现代火箭上天的宇航科学等丰富多采的内容。中华气功从萌芽、发展，迄今有关气功的古典著作浩如烟海，散见于四书五经道藏佛典之中。特别是佛、道两家的著作，隐语迷离，晦涩难懂，语不尽详，甚或互相矛盾，莫衷一是，如果没有对中国传统文化的了解，没有阅读中国古代文字的能力，要深入研究气功，并从核心问题上掌握中国气功是不容易的。因此，学习气功，研究气功，认识气功，仍然是国内外普及气功过程中值得注意的问题。

气功学在其发展过程中，不论是锻炼方法或是思想观点和学术理论，都曾形成过许多流派，从历史发展上来说应该有医、武、艺、道、释、儒六大家，也有人认为只有儒、释、道三家。若从大体上来讲，主要流派是佛、道两家，因为儒、医两家的气功与道家相通。武术气功和民间散传的某些气功多源于道，也有的源于佛，或道、佛兼而有之。

就目前群众中流传和书刊发表的气功功法功理来看，多以医、道两家为主，且以道家为多。鲁迅先生说过："中国文化根底全在道教"（1918 年 8 月 20 日《致许寿裳信》）。医家与道家的思想、学术观点是密切关联的。中国道家学说渊源于古代巫术和秦汉时的神仙方术。在医巫不分的年代里，医学的发展和宗教的发展有着共同的社会背景。宗教是社会意识形态之一，是上层建筑领域中的一个部分。宗教家相信在现实世界之外还存在着超自然、超人间的神秘境界和力量，主宰着自然和社会，因而对之敬畏和崇拜，并成为原始人群中发生信仰的意识形态。由于原始社会极端低下的生产力使人们在自然力面前无能为力，又因原始人类智力朦胧未开，分不清自然力和人的区别，于是便把支配人类生活的自然力人格化，变成超自然的神灵。历史唯物主义者认为，宗教是支配人们日常生活的外部力量在人们头脑中抽象的反映，或是幻想的反映，当今人们已知，古代医学与宗教有其共同之处，古代气功与宗教也有其相同之处。

中国道教气功由于道家主张不同而形成不同的流派：以练丹术求长生成仙为主的各派，通称为丹鼎派；以符咒驱鬼治病为主的各派，通称为符箓派。到元代以后，道家主要有"全真"、"正一"两大派。全真派主张识心见性，以精、气、神为修炼的根本。汉代道教创立时，则以健身养生、追求长寿为其立教、传教的重要内容，因此，也叫做炼养派。这是中国古代医家养生的主要渊源。

道家的养身功法可分为两大类：一类是健身防病治病的，包括各种动功、静功、吐纳、导引、服气、炼气、胎息和一般养生方术，也就是现在流行的统称为之气功；另一类是延命长生并修炼高级功能的内丹功，也就是性命功，这是道家修炼的主功。这里说的修炼高级功能，指的是通过丹功修炼，能对人体生理功能调节产生极大影响，即改变其功能，使其功能变化超出一般生理常识之上。也就是说练气功能取得健身强体效果，甚至出人意料之外出现一些奇迹，这个奇迹就是指超过了一般生理功能范畴的现象。实际上，人们在学练气功的过程中，渐渐认识到高级功能往往都与医、武、艺、道、释、儒的高深功法分不开，尤其对于道、释、武来说更是如此。提及气功，最易使人想到武术，想到宗教。武术中的内家拳派以气功作为防御和攻击敌人的必要功夫，他们能凭借功夫把全身气力集中到一点，头可以撞断石碑，掌可以粉碎金石，金枪刺喉而不伤，腹承千斤仍泰然。但是气功并不是创自武术家，目的更不同于武术。中国古代武术家常说："练拳不练功，到头来一场空。"这里说的练功，就是指练气功，即练内功、静功。依据现存古籍如《老子》、《庄子》、《黄帝内经》等书所载，气功之源当溯及先秦或远古时代的医家和养生家。他们为了保健祛病，创立了和药物、针灸并行的所谓"吐故纳新、熊经鸟伸"的导引术，再经历代经验积累，形成了防病治病的气功疗法。在此基础上又认识到，练气功可以使"内气"疏通经络，调整内脏功能。长期实践和经

验的积累，终于使人们认识了内丹术的巨大作用，它可以改造生理功能，达到别开生颜的特殊境界。

自从周秦以后，古代先哲以《易经》、《老子》为宗祖，承前启后，精研丹术，其中东汉魏伯阳得《古文龙虎经》，撰《周易参同契》，留下了深邃宝贵的不朽名著，被世人称为"万古丹经王"。其从身心性命的实践出发，强调"天人合一"的哲学观点，道家便由重视"外丹"转向"内丹"——精、气、神的修炼。于是，有张伯端接《参同契》的传承，结合佛教教义，著写《悟真篇》，阐述了有关"内丹"的许多问题。这些努力和成就对气功的发展和成熟起了推动作用，也提高和丰富了气功的理论和内容。而佛家所提倡的修持方法，也基本上都是气功家所必由的途径。如佛教中的"三学"——戒、定、慧中的"定学"和作为大乘行为规范之一的"禅定波罗密多"，实质上就是气功，而且是一种高级气功。

综上所说，古代气功流派是在长期实践中理法结合而发展起来的。医、道、武术各派在实践中终于对气功有了共同的认识，可以说，气功在我国的发展历史说明了它是祖国医家、道家和武术家的共同瑰宝。

现在气功普及迅速，但人们对气功的认识时日尚浅，故在气功热潮中出现混乱，这是主要原因。对气功的科学原理探讨刚刚开始，对一些问题的解释或理解亟待进一步的系统研究。目前在某些方面的研究虽已有重大发展，但还未普遍被人认识，因此，对功理的阐述，许多熟识中华传统文化的气功实践家(不是指科学家)基本上还是以中医理论和切身体验为依据。这样可以保持原有体系，也便于叙述和了解。

中医治病素来重气，从生理、病理到临床应用，气的理论说明了一系列疾病的理论和治疗实践中的重要问题。明代名医张景岳说："生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之，……人之有生，全赖此气"。"气"这个概念在我国语言和文字使用上，含意广泛，内涵十分丰富。气功的"气"特指人体中的"内气"，有的叫"真气"、"元气"、"正气"、"纯阳之气"、"肾间动气"等等，就是指与生俱来的生命气机，而非指出入于口鼻间的呼吸之气。虽然呼吸和"内气"有密切关系，在气功功法上也占极重要的地位，从事气功锻炼者视体质和病情的不同，还分别选用胸式呼吸、腹式呼吸、顺呼吸、逆呼吸、文呼吸、武呼吸等不同的呼吸方法进行锻炼，但这都不是气功之"气"。

《内经》上说："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来"。所指"真气"、"内守"都不是指呼吸而言。《悟真篇》诗云："元牝之门世罕知，休将口鼻妄施为；饶君吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿"。这里很明显地指出不要在呼吸上徒劳用功夫。可知，气功之"气"不是指呼吸，而是指"内气"。

"内气"不是抽象的概念，而是有其物质基础的。它的显现有时间，有部位，也有可感知的景象，不是玄虚无凭。其出现大多在排除杂念达到入静状态之后，或在夜间梦少睡酣，突然觉醒的时候。练功者平日生活正常，身心舒畅，怡然自得，当下就有"内气"产生，半夜子时至丑时之间更易出现，故有："元神见而元气生"之说。但是，执守一意或一诀并在呼吸和姿势或其他固定方法上用功夫的练功者，对这个问题往往疏忽，或不知道。那么元神什么时候可见？或什么条件之下才能元神见呢？一句话，就是入静。因此，练气功的要领，以松静自然为首要。

"内气"易在什么部位显现？人体从头部到会阴(前阴与肛门之间)是"内气"上下往来的通道。各家气功的意守点，上有泥丸、印堂、山根，中有绛宫、肚脐，下有丹田、气海、会阴等，这些部位都在一条线上。其中以头前部分、心下、丹田三处最为重要，"内气"的盈虚消长多发机在此，归结在此。这些部位也是"内气"容易显现的部位。

"内气"的景象是什么？"内气"景象是指练气功者自身感觉的现象。这种景象随着练功的进步，入静程度的深入而出现不同层次的景象。具体说，内气到来之前，便会在入静状态中出现耳目清新、生机跃然、身体调和、意念清静的前奏景象。接着练功有了进步，这种前奏景象渐多出现。此时丹田中出现"暖信"。与发"热"不同，这是气机初动的景象。气机一动便冲向心窝部位。人似有相恋之感，并伴有口舌生津、腹部酥软的感觉，全身自觉轻松自在，如迎春风。继之，丹田暖信不断增长巩固，于是正气勃发，心情柔和，阳刚阴柔配合得当，邪念消散，正气立然。练气功到了这个地步，务对静定功夫持之以恒，内气便能步入正途并得以深入。对"功夫"不能懈怠散慢，也不可刻意追求。所谓"勿忘勿助，绵绵涵养，自然功成。"功成的景象正如《悟真篇》的一首诗云："休炼三黄及四神，山中草木皆非真，阴阳得类归交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新；时人要识真铅汞，不是凡砂及水银"。这首诗警告说：欲使身体健壮长寿者，向人体之外去寻找灵丹妙药是错误的，引导人们向体内寻求生命之源——"内气"才是正确的途径。气功的核心内容就在于练习入静，显现元神，使体内元气充盈(内气)，配合导引，使内气沿经络运行(行气)，作用于人体各部位，发挥其功能潜力。当前民间气功功法千千万万，大体可以分为静功和动功两大类，其中则以静功为主要的、根本的功法，其道理即在于此。平时练功要求动静结合。练功不论行、立、坐、卧，均不能忘"精神内守，真气从之"这一真理。

前面已述，练功的首要要求是"松静自然"。松，指全身肌肉和精神、意念都要放松；静，指排除杂念，使大脑安静。人们单凭生活经验，可以体会到全身肌肉放松；但要思想意念放松就比较难了，要达到宁静更是不易。中国传统功法中使思想意念放松的方法很多，可用意守、听息、数息、观息、随息等方法，以"一念代万念"，把思想意念集中在自身部位或自我某一行动上。这就是现代科学上的"反身注意"。

古今中外，锻炼身体的方法有多种多样，诸如体

育、武术等，而气功锻炼与这些锻炼方法作用不同，目的也不同。我国传统的武术是将技击本能与自卫动作相结合的攻防技能演化形成的，虽然也是内外并练的功夫，但它的点摔拿打、跑跳窜腾、跌打翻滚、投掷闪避等动作，都要求搏击取胜，充分体现其技击法则和劲力规律。体育则明显具有提高技术能力和竞赛水平的特点，因此除有增强体质的要求外，更具有明显的竞赛性质。医疗体育是应用体育锻炼来增强体质，达到治疗疾病的一种医疗手段，它主要是肌体的锻炼，也与气功锻炼不同。气功不是各种锻炼方法的总称，而是“身、心、息”兼调，“精、气、神”并练的传统功夫。一般说来，气功锻炼有静功与动功之分。静功采取坐、卧、站等外表上静的姿势，运用松、静、守、息等练意的功夫，着重体内精、气、神的锻炼，所以也称“内功”。动功采取和意气相结合的各种肢体运动及自我按摩、拍打等方法，以锻炼脏腑、筋骨和肌肉，因为它有动作表现于外，所以也称为“外功”。气功虽然有动功和静功之分，但气功锻炼实际上是动静结合，内、外兼练的，而且内功（即静功）是关键，只有内功锻炼达到一定境界的时候，外功锻炼才能收到超乎寻常的效果。古代道书上记载说：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一，……内以致寿，外以致理，非用筋力，自然而致太平矣。”（《太平经合校·佚文》）。其后，气功界多解释为“练精化气，练气化神，练神还虚，练虚合道”。这也是道家内丹术锻炼的程序。气功锻炼先要百日筑基，这是练精化气的过程，也是锻炼养神守一的基础功夫。基础功夫的扎实与否关系到日后功夫的发展。

气功锻炼以自我锻炼为特点，并通过自我锻炼才能收到增强体质、防病治病的效果，所以要持之以恒。同时要因人因病选择适当的方法，也要注意功夫发展的情况，在气功师的具体指导下进行锻炼。为了有助于提高练功质量，使练功能顺利进行，并取得良好的效果，应该掌握练功中一些必须共同遵循的规律——练功要领。练功要领主要有：松静自然、动静结合、练养相兼、意气相依、准确柔和、循序渐进等。

气功作为中华民族文化遗产，至今至少已有五千年的历史。在远古年代，气功的萌芽和发展是由于生物本能的进化和生活经验的积累而逐渐被人们认识的。考古学家在青海省大通县孙家寨发掘了一批距今约五千年的新石器时代的墓葬物品，其中有舞蹈纹彩陶盆，是马家窑文化的珍品。马家窑文化是在仰韶文化的基础上发展起来的彩陶繁荣时期。这些文物记载，与《尚书》、《吕氏春秋》、以及《舞赋》等的记载，都说明古代气功与舞蹈同源。东汉的傅毅解释舞蹈的作用时说：舞蹈是“娱神遗老，永年之术”。我们还可以看一看青海乐都出土的一个古陶——彩陶罐，罐腹上浮塑着一尊完全裸体的男首女身的彩绘人像，它是我国古代父系社会的代表形象。从面容形貌来看，两眼微闭，两目凝视守神，和气功双目垂帘的神态一样。加上口唇张开，下腹隆起，双掌放在下腹两侧，两腿微曲，两脚分开站立，犹如蹲裆骑马式，它和“彭祖功”中服气、发声等功法的基本式完全相同。有人认为，中华气功的起源与印度有渊源关系，因为五千年前在印度恒河流域曾出土过一件坐观冥想的浮塑人像。但从恒河浮像看乐都陶像，可知中华气功的高级程度是恒河所没有的。

古代气功自从唐尧以始，于先秦时期，由于社会生产力的发展，经济起了重大变化，对文化思想的影响很深，社会上出现了诸子蜂起，百家争鸣的学术浪潮，气功也得到重视与发展。医学家的《黄帝内经》，道家的《老子》、《庄子》，儒家的《论语》以至杂家的《吕氏春秋》等，都对气功有了许多论述，经过两汉、魏晋南北朝、隋、唐、五代、两宋、金、元、明、清至今，历经数千年而不衰。解放以后，在党的中医政策指引下，继承发扬祖国医学遗产，气功疗法也被发掘整理出来，并以现代科学知识和技术进行中西医结合的研究。近十年来，国外要求来我国考察、参观、学习、交流气功的人络绎不绝。全国各地先后成立了专门的气功研究机构，并开展了国际性的气功学术交流，气功科学研究不但重视生理学、心理学、生物化学、物理学、神经科学的研究，而且特别重视气功在防病治病、保健养生以及体育运动等方面的研究，并取得了重大发展，古老的中华气功必将为人类做出更大的贡献。

（林雅谷）

气功与人体科学 人体科学是现代科学技术体系中的一个大部门，它的研究对象是人体这个具有意识思维功能的开放的复杂巨系统。这个论点，是由我国著名科学家钱学森首先提出的。对人体这个有意识思维的开放的复杂巨系统怎样来形容它的特征？这里有一个标志：就是人的整体功能状态。以现代系统科学的观点来看，这种功能状态是亚稳态，就是在系统的相空间中，它处于一个比较稳定的状态，但它不是固定不变的，而是可以调节的，可以从一种亚稳态转入另一种亚稳态。人体这种功能状态中，有好几种特别引人注目，特别重要，其特性特点都很明确，称之为人体的功能态。当练功有素的人进入气功状态时，就属于这种状态，因此可以称之为人体的气功功能态。用人的整体功能态来描述人体这个巨系统的各种功能特征，已经不是一般的科学设想，而是一个已有科学证明的事实。从1984年以来，航天医学工程研究所有人对人体功能态进行了研究。他们利用多维数据分析的方法，把所测得的多项生理指标变量，综合成可以代表人体整个系统的变化点，这些变化点在各变量组成的多维相空间中的位置，当运动达到相对稳定时，即为目标点、目标环的位置。他们发现了人体的醒觉、睡眠、警觉和气功等功能态的各自的目标点、目标环。这样，就把系统科学的理论用于人体这个巨系统的研究，使人体功能态的研究有了科学根据。同时发现，锻炼有素者进入气功入静状态时，不单是脑电的有序性增加，心电的有序性也

增加，且两者在功率谱上呈明显的正相关。这种情况，在未进入气功功能态的条件下，以相同的实验条件均未能观测到。可以认为：气功能使人体达到最优功能态。生命活动的节律性是维持正常生理功能所必不可少的一个重要因素，气功锻炼有素者在进入气功功能态时，脑电与心电的测量表现为：①额、顶等各部分功率谱能级全部增高，额区增高水平大于枕区，α节律(8～13赫兹)活动明显前移，额区的增高具有统计学上的显著意义；②左额增高水平大于右额，而右枕功率谱大于左枕，左额—右枕与右额—左枕间的能级跃迁轨道呈对角式交叉，强弱相嵌很类似一个太极图的模式；③心电在气功功能态下能级增高十分活跃，在α频段(8～13赫兹)与脑电活动紧密协同，尤其是在10赫兹频率上跃迁极为显著，与脑电呈明显的正相关。这对于深入探讨人体生命的机理有重要意义。在人类已经运用现代科技手段进入太空的时代，能否以气功学的研究为突破口，从而推动整个人体科学跃迁到一个崭新的境界。许多国家的科研人员正在努力。相信有志于此的中国学者不会辜负于时代的要求。

参读书目

钱学森等：《论人体科学》，入民军医出版社，1988年

（何庆年）

气功与养生学 所谓养生之道，有人简化概括为四个方面，即精神调摄、身体锻炼、饮食有节、作息有常。从广义角度说，这四个方面都可以包括在气功养生之中。因为气功学是研究如何实现人类心理控制、生理控制和行为控制的人体科学，在调心、调息、调身的三调中，调心炼意就必然包括对养生之道的认识与实践。这并不是说气功学要囊括整个养生学，两者是既有联系又有区别的，两个学科研究的范围和目的并不相同。气功学除了防病、医疗、保健、延年的任务以外，还有一项更重要的目标是开发人体潜能，促进人类进化；而养生学的主要目标是防病祛病，延年益寿。因此，养生学必须以气功养生作为主要内容。就是从狭义方面讲，气功养生也要包括精神调整和身体锻炼这两项重要的养生内容。当然养生学也必然会跳出气功养生的范围，广泛吸取古今中外的一切养生理论与方法。因此气功养生学是运用气功学的理论与方法，达到康复、保健、抗老、延寿目的的科学。无论是养生学还是气功养生学，都与预防医学、康复医学、临床医学、老年医学、妇幼保健等许多学科有密切的关系。沈金鳌在《沈氏尊生书》中认为："但欲长生，必先祛病"，"盖既已祛病，自可延年。"阐明了医疗与养生的关系。对防病抗老与养生的关系，沈氏认为：养生之士，先实其精，精满则气旺，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣。此养生者以精气神为主，而尤以精为宝也。

保精的方法，除节欲、药饵、食疗之外，更主要的还是气功锻炼，无论医、儒、道、释、武等哪家哪派的功法，其原理都在于锻炼精、气、神。汪昂在《勿药元诠》中说："积神生气，积气生精。此自无而之有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而之无也。"这说明古人对精神和物质互相转化的辨证关系早有深刻的认识。气功锻炼也就是用主观意识来主动调控机能和物质互相转化的新陈代谢过程。神是虚灵的信息，从实体的角度看，也可以认为是虚无的，但是这信息的调控作用却可以无中生有，可以生气生精。而这精、气正是神所依附的物质基础，因为信息必须以物质为载体，靠能量来传输，当消耗了物质和能量而创造了精神财富的时候，也可以说是"自有而至无"了。神、气属阳，精属阴，气功锻炼也就是调节阴阳之间的动态平衡，使其长期稳定地处于统一体中，因而可以祛病延年。正如《内功图说》潘叙所说："平日尤重存想于丹田，欲使本身自有之水火得以相济，则神旺气足，邪不敢侵。"《延年九转法》也说："摩腹之法，以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化，故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百证，补不足泻有余，消长之道妙应无穷。"这已把气功对养生的意义说得很透彻了，现代研究证明，练功是一种主动的调整过程，能在排除外界干扰的情况下，充分发挥人体自动调节机制的作用，使各部分机能更好的整合起来，并达到有序化，从而在运动中维持稳态，保持动态平衡。以最小的能量消耗，获得最大的效益，完善各器官系统的功能，改善新陈代谢过程。所以气功不但能祛病延年，而且能在自我修复自我完善的过程中，不断开发人体潜能，促进人类进化。

随着社会进步，自然和社会环境发生了变化，人类的疾病谱也发生了变化。人们发现，心理社会刺激与疾病发生有密切的关系。紧张生活事件引起的情绪反应，导致神经——体液调节功能紊乱，抑制免疫机能，成为许多疾病发生发展的病理生理学基础。早在两千多年前，中医对此已有明确的认识。在中医看来，防病措施必须从七情、饮食、劳逸、外伤等诸因素的自我控制考虑，单一的防治方法，往往是难以奏效的，于是传统的气功养生学便大有用武之地。现代生活节奏加快，精神负担加重，体力活动明显减少，是威胁人类健康长寿的一个主要因素。这就需要研究如何开发智力、提高身体素质、发挥潜能、提高效率，同时合理利用工余时间，建立健康的生活方式。气功养生方法在这些方面可发挥其特有的作用，由于人类健康水平的提高平均寿命渐趋延长，所以老龄问题、优生优育问题、残疾人的医学、社会康复问题等等，也都成为亟待关注的社会问题。对预防、保健、康复的社会需求，将越来越超过对临床医疗的需求。这些社会需要，也必将促进气功养生的发展。由于生态环境破坏、环境污染的公害、药源性疾病的危害、医药负担的加重、现代化医疗设备所造成的医患之间缺乏亲密感等等，促使人们的兴趣转向自然疗法、保健咨询、自我锻炼、旅游疗养和食疗等。这也是目前国内外形成一股"气功热"的原因之一。随着信息化社会的到来，开放式教育和终生教育的发展，人们将普

遍关心养生之道。医药卫生知识和养生之道的普及是势在必然,因此气功养生将会获得较大的发展。

气功养生的一些方法,来自于自然,大多简便易行,安全有效,经济实惠,人们是比较容易接受的,关键是要遵循主动性原则、自然性原则、经常性原则、渐进性原则、整体性原则,这样就不会出偏差,逐渐获得实效。由于气功养生要求修养道德,培养高尚的情操,提倡健康的生活方式,所以对改善社会风气,提高精神文明,保持社会安定,促进经济发展,都有重大的现实意义。由于它是一种便、廉、验的医疗保健方法,所以在一些发展中的国家和地区,对实现国际卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的目标,也具有明显的现实意义。

(宋天彬)

气功与康复医学 康复医学是一门促使慢性病者、老年病者和残疾者尽量恢复其日常生活、学习和劳动能力的学科。它使用功能评估、功能训练、功能代偿或代替、功能适应等手段帮助患者重返家庭和重返社会。

气功是康复治疗的手段之一,在我国用于慢性病者和老年病者的康复已有悠久的历史。《黄帝内经·素问》指出气功可用于治疗慢性肾病;《诸病源候论》详述用气功治疗偏瘫手足不遂、关节炎(风痹、湿痹)及糖尿病(消渴)等疾患。

现代气功也广泛用于治疗多种慢性病、老年病和残疾,其中包括心血管疾病(高血压、冠心病等)、呼吸系统疾病(慢性阻塞性肺气肿、支气管哮喘等)、消化系统疾病(溃疡病、胃下垂等)、肌肉骨骼系统疾病(腰腿痛、关节炎等),以及神经官能性疾患。近年来,气功还试用于治疗智力残疾,据初步观察,能改善“注意力缺陷疾患”(ADD)患者的认知功能。

根据现代康复医学原理,气功在促进患者身心功能康复和重返社会方面,有其独特的作用和宝贵的价值。

(1)气功的自我锻炼能增强体质,改善血液循环和代谢,从而有助于身心功能的康复。前人已认识到“目视手握足步,必得血而后可能,”通过气功益气养血、行气活血的作用可促进肢体运动功能的恢复,其原理是否与改善中枢神经系统对运动的调控有关,值得进一步研究。

(2)气功的自我锻炼能调整精神和心理状态,促进心理康复。已有研究证实气功有使身心松弛的作用,并能降低患者对应激反应的水平,有助于防治焦虑、抑郁、神经衰弱等。从某种意义上来说,气功又是一种包含有许多有益暗示和自我理喻的心理疗法,能改善患者的情绪和精神状态,也有助于运动功能的恢复。业已证明,良好的情绪和心理状态可使大脑皮质觉醒水平提高,运动神经元能充分募集,神经肌肉的抑制解除,出现神经易化过程,使神经调节和肌力发挥达到良好水平。

(3)气功自我锻炼能增强患者信心,鼓舞患者与残疾进行斗争的意志,促进重返社会。气功属于自我治疗、自我康复的手段,经常练气功能提高患者疗病康复的主观能动性,养成自我康复意识,这符合整体医学的基本观点。事实上,康复医学在这方面与整体医学有共识,都认为各人应该而且可以通过自己的努力,取得身、心、精神的和谐,达到保健康复的目的。

(4)气功自我锻炼有助于养成正常的生活方式,为全面康复创造条件。恢复正常生活方式是康复的重要内涵。正常生活方式最基本的要求就是工作学习与业余消遣文体活动相结合,而缺乏运动、缺乏放松休息的生活方式则是一种不健康、不正常的生活方式。养成气功锻炼的习惯,就是建立起一种包括有放松休息和身体锻炼的生活方式,这种生活方式对多种慢性病和老年病有防治和康复的作用。

(5)气功自我锻炼在一定程度上有助于智能的改善,提高患者生活自理和工作学习的能力。一般认为,气功是一种能够开发人类潜能、提高人的觉醒状态和认知能力的手段。已有报道,气功能提高人的学习能力,但这方面的科学研究还有待深入进行。

在康复医疗中,气功往往配合其他康复疗法进行。一般的程序是,在一次综合治疗中,先作气功自我锻炼(静),然后作其他功能训练治疗(动)。在康复中心和医院应有练习气功的设施和配备有能指导气功锻炼的医务人员。

(卓大宏)

气功与心理学 气功与心理学有密切的本质的联系,这种联系的基础在于两者的研究领域有所交叉和重合。从气功方面来说,气功修炼的过程在相当大的程度上是以心理操作为先导和主导的。众所周知,气功有许多流派和数以千计的功种,然而无论何种流派、何种功种,在修炼的操作内容上总不外调身、调息、调心三个部分。而且在此“三调”的操作之中,调心大都居于首要和统领地位。调心的基本内容,如意守、存想、入静等,均是练功者通过心理操作而实现的。研究气功修炼中基本的心理操作内容,是揭示气功机理的重要科研方向之一。从心理学方面看,气功修炼中的各种心理活动是人类心理现象的一个侧面。人类的心理现象是丰富多彩、变化万千的,人的任何活动均包含有心理现象。对气功修炼中独具特色的心理活动进行深入的研究,无疑是探索人类心理现象本质的一条途径。

气功心理的研究意义重大,但这个研究领域相对来说还是新的,需要大力开拓。分析研究的现状,无论是气功方面的有关心理研究还是心理学方面的涉及气功的研究,均属于起步阶段。我国的气功科研从心理学角度的研究晚于从生理学、物理学、医学等角度的研究。这种情况说明气功科研中心理领域相对薄弱,但也与科学发展的认识过程有关。从科学认识论的观点看,先研究气功的外部效应,肯定气功现象,进而探讨它的内部机制,追寻它的根源,是符合科学发展一般规律的。现在气功科研向心理领域扩展的倾向已经显露。心

理量表在气功科研中的运用、气功开发智力的尝试、气功心理操作中具象思维理论的提出等均引人注目。科研工作者们已经逐步认识到，气功的生理、物理、心理过程的研究相结合，有可能使气功研究得到提高。

在现代心理学中，涉及气功的内容较少见，这是与它的历史发展分不开的。现代心理学以冯特于1879年建立心理学实验室为标志，此后在一个多世纪的发展中，它主要采用实验的方法研究常态心理现象，包括常态的心理过程和个性心理特征。它也研究了变态心理现象与潜意识，但这方面内容相对少一些。气功修炼中的心理状态比较特殊，它有一些变态心理的表现，但又不同于非正常的、病态的变态心理，而是自主操作的意识变更状态。现代心理学对这类心理现象的研究尚涉足不深，专门系统的研究尚不多见。因此，气功心理的研究虽然可以应用和借鉴现代心理学中有关的方法、观点和研究成果，但在许多基本问题上尚须创新开拓。这一领域的研究如果能深入进展，或可能成为现代心理学的一个新的分支。

从气功事业发展的需要看，气功心理的研究有广阔的前景。在基础研究方面，气功心理的研究将在阐明气功修炼的基本原理上发挥重要作用。例如，目前气功与心理暗示、催眠术、超感官知觉等心理现象的联系与区别尚不清楚。这在很大程度上是由于对气功修炼中心理操作过程的特殊性缺乏准确的认识。同样，对气功与人体潜能开发关系的研究也缺少必要和足够的心理学依据。此外，气功修炼是三调统一、身心一致的，如果在起主导作用的调心机理研究上率先突破，将有助于从总体上把握气功修炼的本质。

从应用研究方面看，气功修炼中心理操作过程的规范化将为科学地学练气功奠定重要基础。目前许多流派的许多功种在形体操作和呼吸操作上均已建立了相对规范化的操作规程，但在心理操作规程方面人们不够重视。科学练功的设想只有在调心、调息、调身三者的操作均已规范化而且相统一时方能实现。故重视入静、意守等心理操作规程已经是当务之急。此外，应特别指出，走火入魔等严重的气功偏差大都与气功修炼中心理操作失当有关，重视规范化的心理操作规程，将会有效地减少和避免气功偏差，还会对气功偏差的防治起积极作用。

（刘天君）

气功与体育科学 气功与体育有着密切的关系，它们共同的目的之一是增进人类的健康和提高身体素质。作为现代体育运动的内容，大致可以分为群众体育和竞技体育。而气功则是我国传统的既锻炼精神、意志品质，又锻炼形体的方法。它不仅可以增强体质，防病治病，延年益寿，同时也可以通过锻炼增强大脑的功能，使精神与身体得到协调统一，充分发挥人的潜能。

从运动医学和运动生理学的角度看，从事体育运动时，骨骼肌紧张，呼吸、心跳加快、血压升高，交感神经系统功能兴奋，使有机体在克服身体内外环境的各种阻力中得到锻炼，提高对内外环境激烈变化的适应能力，它是以增加能量代谢为代价的，有人称之为"耗能性"反应。而气功锻炼时，多数是肌肉放松，呼吸、心跳变慢、基础代谢率降低，副交感神经紧张性增强，出现"贮能性"反应。

体育气功可以在两个方面得到运用：一方面是将气功运用到群众体育中去，为提高群众健康水平，防病祛病服务；另一方面是运用到竞技体育中去，促进疲劳恢复，充分发挥人的潜能，为提高竞技水平服务。

在群众性体育活动中，目前广泛开展的气功锻炼，在防病治病中起到了巨大的社会的和经济的效益。尤其对一些慢性病，如高血压、冠心病、肠胃病、呼吸道病、神经衰弱，甚至对一些癌症患者都起到了很好的效果。在学生中开展气功防治近视眼，及提高学生体力和智力也取得不少可喜的成绩。

根据竞技体育的特点，可以从以下几方面考虑气功的内容：①有利于消除训练和比赛的疲劳；②防止赛前过度紧张或兴奋性过低；③有助于提高速度、力量、耐力和灵巧等专项身体素质等；④气功"外气"对运动伤病的防治。

气功的基本内容如调神、调息、调形在竞技体育中同样有非常重要的作用。首先，调神占有主导地位。在竞技体育中对意念的训练，意志品质的锻炼，对思想境界的要求等都很高。特别是在激烈的对抗比赛中，除要求有良好的身体素质和技术外，往往还需要有良好的精神状态，稳定的情绪，坚强的意志，才能获得好的成绩。而在训练和比赛中，重视调息的规律和技巧的运用，是达到预期效果的基础。良好的呼吸节奏和深度，有助于消除精神紧张和疲劳，有利于发力和动作的协调配合。调形也是练气功的基本一环，运动员要掌握好肌肉放松的自我调节方法，对提高竞技能力，产生爆发力和全身的协调统一，以及对防止肌肉拉伤和运动损伤，消除疲劳等都有很大的作用。

（贾金鼎）

气功与武术 中华气功与中华武术，历史悠久，源远流长，两者之间的关系极为密切。其功理、功法、动作形式、锻炼的内容层次和步骤方法等，都有许多雷同之处。

气功作为一种通过自我锻炼而达到祛病延年之目的的方法，已有数千年历史。气功实践曾是人类认识世界和改造自身的基本方法，对古代文明的创立和发展起过巨大作用。

关于中国武术的形成和发展。已知古代的自然条件是"人民少而禽兽众"和"鸷鸟攫老幼，猛兽食颛民"（《韩非子·五蠹》）。地理条件则是"阴多滞伏而甚积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达……"（《吕氏春秋·古乐》）。社会情况是部落之间经常发生争斗，"民物相攫而有武矣"（《兵迹》）。武术便是在这种人与天斗争、人与鸟兽斗争、人与人斗争中逐渐形成和发展起来的，是祛病健身和防身格斗并重，体、用、

艺三者俱备的体育运动形式。这在《诗经·齐风》、《山海经》、《庄子·刻意》等古典著作中都有记载。在以后漫长的封建社会里，统治者逐渐把武术改变发展成为攻防格斗的专门技术，为巩固他们的统治地位服务。然而广大人民群众的业余习武功，则仍以祛病健身为主要目的。以近代和现代而言，武术的拳种与门派虽多，但凡谈到健身，都离不开内养真气以协调和发挥脏腑的潜在功能，外操筋骨以加强各种体能的提高。若谈到技击（格斗），也都主张内练气、外练形，内外兼修以提高技术水平。例如：太极拳强调"以心引气，以气运身"；形意拳严格要求"心与意合，意与气合，气与力合。神帅气，气帅形，形随气腾"；长拳八法主张"手眼身法步、精、神、气、力、功"，都把修内炼外结合起来，强调了人体生命运动的整体观。各派武术的经典著作对这方面的论述甚多，《武当修真密笈·技击》云："技击之道，乃内外双修，陶炼心神气力之道也。……有是能之根源，能是有之结果。技击之道，就是要先求自身之有，而后显出外发之能。"这里说的"有"，指的是炼内功（即气功）以增强自身的内部功能，"能"指的是武术的技艺，很明确地指出了武当武术中，气功和技击的位置。《少林拳秘诀》中说"气功之道有二，一曰养气，二曰炼气。柔术之功用，多在于取敌制胜计，故于养气，尤不可缓也。……盖以外功之练习，乃肉体筋骨所有事，而内功之修养，实性命精神所皈依。离而二之，则为江湖末技，合而一之，乃为神功极致。"《少林拳谱》中说"少林长灯明四季，禅形伴灯靠真气。谷水只能润肌肤，唯有宗气维身力。气功炼成三妙旨，一静二松三匀细，静皆心空独有一，万物如石沉海底。松皆放肌如流沙，血随气行缓缓下，呼吸深长细而匀，长短相等毫不差。"这里不但说明了气功在拳术中的重要地位，还指出了气功的锻炼要旨。《形意拳拳经》开宗明义第一章，讲的就是养气和炼气。经文中说："混元一气吾道成，道成莫外五真形，真形内藏精、气、神，神藏气内丹道成……。"又说"精养灵根气养神，练功合道见天真，丹田养就长命宝，万两黄金不与人。"明确指出，武术锻炼的真髓是养气之功。《太极拳十三势行功歌》中说："若言体用何为准，意气君来骨肉臣，详推用意终何在？益寿延年不老春。"指明了太极拳之为用，主要是祛病延年，其锻炼内容之精华是对意、气的炼养，至于骨肉之丰满与技击技术之提高，只不过是"副产品"而已。《太极拳四字秘诀》中指出："敷——运气于己身，敷布彼劲之上，使不得动也；盖——以我之气盖彼来处也；对——以我气对彼来处，认定准头而去也；吞——以气全吞彼之气而入于化也。"这讲的是在对敌进行攻防格斗中，对气功的具体运用。无形、无声，非练气功达到极精纯的程度，能将内气自由地施于四肢者，是无法完全体会的。综上所述，武术锻炼的方向都是内炼气、外炼形，且层次越高，内炼气的成分也越多，到上乘功夫时，差不多全是练气功的内容了。再看武术锻炼的内容，是炼形、炼精、炼气、炼神，其中有一大部分属于气功的内容。从其锻炼层次和步骤来看，第一步是"固本"，即打基础，要求作到意静、形正、气顺，意气形三者合一。这正是道家气功中"养气生精，炼精化气"的内容。第二步是"致用"，即是练习神经系统的反应速度和正确性，是练格斗攻防，也是练气功。要求作到变化灵活，气势雄厚，神态威严，神、势、气三者合一，相当于气功的"练气化神"功夫。第三步练延年养生的功夫，是武术的高级阶段，也是气功的高层次锻炼。这步功夫要求作到"性空"、"体虚"、"气灵"，三体混为一体，才算达到了武术的最高境界。这正是气功家所说的"返朴归真"，也就是道家气功中的"炼神还虚"。

由此可见，尽管气功和武术的作用有所区别，其发展演变过程和派别体系也不相同，但两者在锻炼的本质上是一致的，而且在中国历史的长河中也是互相影响、互相渗透、互相吸取，并在某些方面逐渐结合而发展的。在发展过程中，武术吸取了许多气功的内容，气功也吸取了许多武术导引动作和锻炼方法。例如，形成于宋代的《气功八段锦》和《小劳术》中，就有"左右弯弓射大雕"和"拓石法"等武术动作。现代流行气功中，《养气功》的"三体式站桩"、"行功八步"则采取了形意拳中"子午桩"和"十二大形"的部分内容。王芗斋的《站桩功》中有许多姿势也是脱胎于形意拳的桩功。《太极气功》来源于太极拳，《少林气功》和少林拳也有不解之缘。反之，形意拳高级阶段的静功，则采用了气功中"周天功"的方法；少林拳的许多基本功，则采取了《瑜珈功》中的动作；其高级阶段的盘坐、食气、吸日精月华，则都是来自气功功法。内家拳拳经说"养灵根而静心者，修道也；固灵根而动心者武艺也"。灵根，指的就是真气。心，即意念。修道就是练气功养生。武艺，即攻防格斗技术。由此可见，气功与武术本是一家，武术和气功的内在物质基础都是精、气、神，此物质基础的获得和保存是"养气"；此物质基础又必须借一定的动作形式才能伸发而形之于外，其外在的表现就是气功的肢体导引和武术运动的各种架势。可以说，气功为武术之本体，武术乃气功的运用，两者是一而二，二而一的关系，可谓殊途同归。正如达摩在《少林易筋经》中所指出的："若专培无形而弃有形，则不可；专练有形而弃无形，则更不可。必练有形者为无形之佐，培无形者以为有形之辅，有形之身必得无形之气相倚而不相违，乃成不坏之体。"这段话讲得非常中肯。于是，气功与武术之结合，便成为顺理成章的事了。

近年来，有人试验将气功与武术熔于一炉，创编出独特的《武术养生功法》，防治各种顽疾、难疾、慢性病和老年病，例如，以五行拳治疗五脏的各种疾病，用形意盘根功和八卦掌配以适当的吐纳息法治疗各种癌症；用太极拳平秘阴阳，或对练气功出偏者进行调理、纠偏，都取得满意的效果。于此可见，只有将气功与武术有机地结合起来，才能为人类的健康作出应有贡献。

（高 济）

气功与数学 不少人认为气功是带有神秘色彩的心

理自我调节，伴随身体上复杂的身心锻炼的方法与理论，因而不是数学所可以研究的。这一论点是片面的。从 1950 年开始数学心理学的兴起蔚为壮观，所以，尽管气功与其他许多心身现象一样有许多本质性问题尚未解决，但并不是说不可以利用已知的、从各个侧面来的数据，用数学模型加以描述。1963 年及 1965 年出版的《数学心理学手册》(R. D. Luce 著)与《关于学习的数学理论》(R. C. Atkinson)掀起了用数学方法研究心理与联系生理与心理的研究之热潮，其中气功、瑜珈乃至许多带有神秘色彩的心理现象不仅应用了数学方法，甚至推动了不少数学上的进展。而一切令人不可思议的气功效应若没有最低条件的数理统计及精确的对照，是不能让人折服的。相反，正是有一些经得住数理统计考验的，看来神奇的气功效应理所当然地值得进一步研究。其中有一些已可用神经科学实验与理论加以解释，从而更加巩固气功作为心身锻炼的科学性。因此，完全可以说，一切气功的实践者、研究者都必须有一定的数理统计知识才能评判气功的效应。而作为反身注意的气功身心锻炼，其中身体的与心理的现象极为复杂，没有复杂的数学方法便不能把看来无关的现象统一于一个数学理论模型之中。这一个研究方向在林雅谷的研究集体中已取得重要的成熟结果。这就是意守度与人静度的数学描述。

为了理解意守度必须懂得矩阵的运算。既然气功是一个遍布全脑的复杂过程，刻划全脑状态的数量就不能是一个简单的数，必然是一套复杂的数。例如，我们可以用八导脑电图的某些数量在一定时间中的“表格”来反映这一小小时间间隔里的动态。这张“表格”就是矩阵。我们如果能看到气功中意守程度与这个“表格”的代表数值——也就是这个矩阵的本征值(又叫特征值)——有对应的变化。因之测定气功的意守程度成为客观上可行的技术，为此要熟知矩阵的加法与乘法。

矩阵其实是向量的推广。向量是无向量(标量)的有次序集合，而矩阵是向量的有次序集合。加法与乘法的规定也由此而来。

为了相加，二矩阵必需有相同的行数与列数。对应元素之和所构成的新矩阵即二矩阵之和：$\begin{bmatrix} a_{11} & a_{12} \\ a_{21} & a_{22} \end{bmatrix}+\begin{bmatrix} b_{11} & b_{12} \\ b_{21} & b_{22} \end{bmatrix}=\begin{bmatrix} a_{11}+b_{11} & a_{12}+b_{12} \\ a_{21}+b_{21} & a_{22}+b_{22} \end{bmatrix}$就是一个例子。具体计算的例子如 $\begin{bmatrix} 1 & 2 \\ 3 & 4 \end{bmatrix}+\begin{bmatrix} 5 & 6 \\ 7 & 8 \end{bmatrix}=\begin{bmatrix} 6 & 8 \\ 10 & 12 \end{bmatrix}$，减法也是类似的，此例若为减法即得到一个差：$\begin{bmatrix} -4 & -4 \\ -4 & -4 \end{bmatrix}$。

标量去乘矩阵就是用此标量去乘矩阵的各个元素形成的一个矩阵：kA＝AK。

例如已知

$$A=\begin{bmatrix} 1 & 1 & -2 \\ 1 & 1 & 0 \end{bmatrix} \quad B=\begin{bmatrix} 1 & 1 & -1 \\ 1 & 1 & 1 \end{bmatrix}$$

$$C=\begin{bmatrix} 1 & 2 & 3 \\ 2 & -1 & 1 \end{bmatrix} \quad D=\begin{bmatrix} 1 & -1 & -9 \\ -1 & 4 & 1 \end{bmatrix}$$

可以计算 2A－3B＋C，得到结果是 $\begin{bmatrix} 0 & 1 & 2 \\ 1 & -2 & -2 \end{bmatrix}$

为了使两个矩阵能够相乘，必须有一定的条件。AB 这个积的求得，要求 A 的列数与 B 的行数相等。例如 A 是 m×n 而 B 是 n×p 它们就可以相乘，所得的积矩阵是 m×p 矩阵，其中的每一个元素(C＝AB 里的 C_{ij})由下式决定：

$C_{ij}=\sum_{k=1}^{n} a_{ik}b_{kj}$ 这个式子的意思就是：“以行乘列”——但这个说法是不精确的。例如：

$$A=\begin{bmatrix} a_{11} & a_{12} \\ a_{21} & a_{22} \end{bmatrix}, \quad B=\begin{bmatrix} b_{11} & b_{12} \\ b_{21} & b_{22} \end{bmatrix}$$

$$AB=\begin{bmatrix} a_{11}b_{11}+a_{12}b_{21} & a_{11}b_{12}+a_{12}b_{22} \\ a_{21}b_{11}+a_{22}b_{21} & a_{21}b_{12}+a_{22}b_{22} \end{bmatrix}$$

以具体例子说明如下：

$$\begin{bmatrix} 1 & 2 \\ 3 & 4 \end{bmatrix}\begin{bmatrix} 5 & 6 \\ 7 & 8 \end{bmatrix}=\begin{bmatrix} 1\times5+2\times7 & 1\times6+2\times8 \\ 3\times5+4\times7 & 3\times6+4\times8 \end{bmatrix}=\begin{bmatrix} 19 & 22 \\ 43 & 50 \end{bmatrix}$$

矩阵的乘法实质上就是连续运算各自矩阵所反映的联立方程，在气功中就是指反复运行的各导联上神经活动所代表的方程。因为气功是一个反身注意的过程，它必然涉及全脑。又是对“注意过程”的注意，因而必然是连续运算。因此在讨论气功与数学时必须突出矩阵的乘法。

既然“注意状态”可以由一个矩阵所反映，那么“注意过程”的注意就应是这个矩阵的平方、立方……而矩阵是可以有幂的。例如：

$$\begin{bmatrix} 1 & 2 \\ 3 & 4 \end{bmatrix}^2=\begin{bmatrix} 1\times1+2\times3 & 1\times2+2\times4 \\ 3\times1+4\times3 & 3\times2+4\times4 \end{bmatrix}=\begin{bmatrix} 7 & 10 \\ 15 & 22 \end{bmatrix}$$

当然，矩阵也可以成为方程的元。方程的多样化也就对应于气功的多样化，各有不同的效应。

因为我们这里谈的局限于行数与列数相等的方阵，所以在实验中总是选取与导联数相同的时间数据次数。例如在八导联上用八次取样值，这相当于该实验中 8 个 2 秒段，而滑动地构成矩阵，每一个方阵与上一个方阵相差一个二秒段。这代表人的一个“念头”、即注意目标。

我们不厌其烦地如此具体讨论矩阵与气功的关系是要找出一个数性指标来反映全脑的相互作用程度、例如一个方阵 $M=\begin{bmatrix} 2 & 1 \\ 2 & 3 \end{bmatrix}$，究竟用什么数性指标来代表它的四个元素彼此之间的相关呢？答案是 4.

因为哈密顿－凯莱(Hamilton-Cayley)定理说明，每一个方阵都满足于它自己的特征方程，而行为与方阵一样的代数根中的主根也是满足的。

矩阵的特征方程是这样构成的：即把与原矩阵的单位矩阵，在这里就是 $\begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix}$，乘以 λ 减去原矩阵所得的差，看成为行列式，然后令此行列式等于零，如此可得一方程。

例如 $x\begin{bmatrix}1 & 0\\0 & 1\end{bmatrix}=\begin{bmatrix}x & 0\\0 & x\end{bmatrix}$，它减去 M 即是 $\begin{bmatrix}x-2 & -1\\-2 & x-3\end{bmatrix}$；因为 $0-1=-1$；$0-2=-2$。把此矩阵看成是一个行列式：$\begin{bmatrix}x-2 & -1\\-2 & x-3\end{bmatrix}$ 即 $\begin{bmatrix}a_{11} & a_{12}\\a_{21} & a_{22}\end{bmatrix}=a_{11}a_{22}-a_{12}a_{21}$ 的等式可以成立（这在矩阵是不能成立的）。在此有：

$$\begin{bmatrix}x-2 & -1\\-2 & x-3\end{bmatrix}=(x-2)(x-3)-(-1)(-2)=$$

$$x^2-(2+3)x+6-2=x^2-5x+4$$

令此式=0，即得特征方程。这个二次方程有两个根：4与1，而4为大，是主根。因为你若把M这个矩阵代入此方程：$\begin{bmatrix}2 & 1\\2 & 3\end{bmatrix}^2-5\begin{bmatrix}2 & 1\\2 & 3\end{bmatrix}+4\begin{bmatrix}1 & 0\\0 & 1\end{bmatrix}$ 也等于零。（零矩阵），所以用4代表它是合理的，而气功过程中我们果然看到这个特征根，L值的升高，例如由49.76 L升到59.34，可见意守度的上升。

这儿用的不是脑电的振幅，而是用时间序列中的自相关模型的阶数。这仅仅是一种选择而已。

入静度的数学背景是脑电相关维数（即混沌维数）计算，可以明确看到绝大多数导联上这维数的值在下降，下降的幅度占原来的值的比就是入静度。因为这混沌维的本质就是认为脑电图的振荡幅度变化乃是由于一个非线性方程组所支配的。这个方程中自变量的个数便是维数，维数下降就意味复杂性下降。

人的神经活动当然是复杂的，针对某一功能支配的自变量有许多，其中有的是绝对必要的，有的则并不一定是绝对必要。不是绝对必要的可以认为是噪声输入。例如，练气功在大多数的人来说是发展大脑对内部脏器正常功能的维护与加强，这时外来的“气恼、激怒、悲哀、淫乱、痛苦……”就不利于大脑皮层对内脏功能的工作。它们就是杂念，也就是噪声。从这个意义上说，入静就是入净。当然，也不是绝对的。因而有的导联有的时候混沌维数确有上升的情况，经过严格的数理统计可以肯定维数下降是有统计意义的。当然，这说明脑的不同区域在气功中有不同的功能。

气功中常有许多随时间变化的数据流，有一些被人们叫做“生命信息”，或者是外气发放中的红外辐射，或者是次声辐射，它们之中究竟有多少意义也可以用计算维数的方法去观察。所以，气功研究中维数计算有极广阔的前景。

（卢　侃）

气功与化学　著名的化学家李约瑟（J. Needham），陈国符和孟乃昌等，都先后研究了中国练丹术发展的历史。孟乃昌在《中国炼丹史轮廓》中，一开头就写道：“在世界几大文化中，中国炼丹术发端最早，源远流长，它以贵生思想为指导，发展两个分支。一为呼吸、吐纳、导引、周天运转等的心理、生理炼丹术；一为金石药物烧炼金丹、黄白的实验练丹术。前者又称道家养生功法、内丹术或气功术；后者又称外丹术。两者使用同一理论、概念、名词、术语，但意义迥别。”孟乃昌又作了概括：“对于中国炼丹术的分期，把李约瑟等的金、银时代扩展到全过程，提出了石器时代（相应于战国到隋），黄金时代（唐），白银时代（五代、宋），青铜时代（元），英雄时代（明），铁器时代（清）。以此总括炼丹史实。”孟乃昌还在他的著作《道家内丹术（气功）概念、术语、理论的由来和含意》中，引用了丹阳真人马钰的两首炼丹小令：“金玉还丹下玉梯，烹煎白雪飞。黄芽渐长生天地，质内真，路不迷，化琼浆，满玉池”（《自然集·天下乐》）。“三更里，二气运，铅消汞焰煎。铅投汞，汞成铅，冲和满洞天，冲和气，任虚源，九曲明珠串。双阙透，射碧天，元来是自然”（《鹤鸣余音·两个雁儿》）。他认为这两首炼丹小令具有科学史意义，并解释说：“从本义上理解，还丹指铅（Pb）和汞（Hg）制成铅汞剂，再加热生成氧化铅和氧化汞。黄芽指氧化铅（PbO）或其他铅化合物；白雪为汞的氯化物，尤指氯化亚汞（Hg_2Cl_2）。金液丹的成分，主要是胶态黄金，所以阿拉伯和欧洲炼丹术又称之为“黄金饮料”（Potable Gold）。但是……，马丹阳的词是指内丹，说的是人体内的过程，那些铅、汞、金液、还丹、琼浆、丹砂、黄芽、白雪等均谓人体物质或体液。”这就是说，如《道藏》中大量的气功著作，都是以类似上述的内丹术语，作为隐语托名写成的。”这些史料，说明物质的相互作用过程，就是化学过程。练气功的人体效应就是人体内的生物化学过程。类似这样，以隐语托名记载内、外丹术的朴素现象的著作，在西汉末东汉初就有出现，如《太清金液神丹经》、《黄帝九鼎神丹经》、《九转流珠神仙九丹经》等都比《周易参同契》早。

近年来，气功影响人体内物质效应的报道逐渐增加，如气功锻炼能起主导作用的部位是大脑，气功对性激素的调控作用，其中有练功使血中催乳激素浓度升高，使过低的血浆 E_2 回升；血清皮质醇含量降低，胰岛素降低等等，说明练气功对人体体内生物化学效应有明显的作用。

（卢　侃）

气功与控制论　控制论就是研究人、动物和机器本身内部各组成部分间信息的传递过程和控制的理论，着重研究通讯过程的数学关系，不涉及过程内部的物理、化学、生物及其他现象。近年来，几乎所有的气功爱好者、气功实践家和气功师均深知控制对气功作用的意义。最朴素的理解都认为气功可以控制生理心理过程，可以控制疾病，控制衰老的进程，而这就是许多人练气功的目的。简言之，也可以说气功就是锻炼提高人体自我控制能力。

1948年N. 维纳发表《控制论》，与钱学森的《工程控制论》同为控制论的奠基著作。他们两人都了解瑜伽功或气功。在维纳《控制论》里用了瓦尔特（W. Grey Walter）博士研究瑜伽入静时脑电图的α节律具有一种近似完全的周期性，我国研究气功脑电图，发现α节

律。本书已有专门条目叙述。

为什么控制论的奠基人都对气功十分重视呢？这是因为控制论是一门交叉科学，它既在数学科学中继承了微分方程式对反馈现象的描述，而且又在非线性随机理论、吉布斯的统计力学方面继承了许多重要概念。这在以时间序列、信息、通讯观点进行气功研究中有重要意义。近年来气功研究的重要进展也在这些领域中。气功研究至今有一些环节没有突破，在此把气功问题化为灰箱或黑箱，看输入与输出的函数关系便自然成为控制论问题。迄今应用控制论于气功研究所得的重要结果如下：①神经网络中表现注意的研究成果；②一旦注意过程进展到临界值便有更多的神经元参与此过程修改原有的势函数，实际上就是改变了等效网络；③注意自我的心理状态，即反身注意。反身注意的神经控制论将是气功理论的一个重要方面。因为科学的气功实践，以传统的中医理论已经不够，应该在科学知识和科学数据的指导下发展。1990年林雅谷实验室发表了反射注意脑电图中时间序列的谱估计所得阶数之滑动矩阵在全脑上的特征值升高。这是气功控制论的一个关键问题，因为它说明练气功可使全脑相干性升高，也意味着气功加强了全脑内部的通讯功能。它将有助于今后解释气功锻炼"定能生慧"的神经物理学基础。

描述控制系统的状况有两类变量，一类是我们不能控制的，另一类是可以调节的。据不可控制变量的信息，把可控制变量调节至适当数值以达到期望中控制系统的最适状态，这便是控制论的基本目标。气功实践中若加强定量化的记录，用以提供信息，从而调节可控制变量，这乃是近年来气功控制论研究中的趋势。

气功脑电图中表现了许多可控变量所能影响的不可控变量信息，这成为客观研究气功当时状态的控制指标。例如，以气功师长期练功后的维数代入林雅谷功龄方程，可以计算气功功龄，这成为客观控制气功功底的技术。控制论在气功原理研究中应用，正是气功深入研究的热点。它将为气功时神经网络变化的细节提供线索。黑箱→灰箱→白箱的转变是控制论研究成功的一般程式，气功研究也是如此。

（卢　侃）

唯象气功学　即采用"唯象理论"来研究气功原理、方法及经验的科学，是一门旨在沟通、融汇古今中外气功学理论的科学，是近年来新兴的一种气功理论分支。

所谓"唯象理论"，是我国著名科学家钱学森教授创立的研究"自然哲学"、"潜科学"的理论方法。所谓中国传统文化体系中的"象"，不只是通常所说的"现象"，而是一种深奥的、有关现象的哲学范畴。据《易经》及《黄帝内经》中有关记载分析，"象"具有以下内涵：①有感性的、具体的、可见的外在特征；②可以对自然界的类似事物进行符号象征式地模拟和反映；③可以在一定程度上反映事物基本规律。"气功"所说的"气"，实际上就是一种"象"。由于"象"是古人采用古代的认识方法和思维方法得出的认识，因此现代人很难理解其中内涵。中医学、气功学等都包含着属于"知其然，不知其所以然"（即目前现代科学知识尚不能解释或验证的部分内容）的科学知识，因此属于唯象科学。要想使气功学理论和知识纳入现代科学体系，采用现代语言来解释它，运用现代科学手段去研究它，使人们能更深入地理解、掌握、运用传统气功学，就必须从理论上加以研究、整理、归纳、破译，甚至改造它，为进一步研究和运用打下基础。唯象气功学的研究目标就是如此。

80年代初，钱学森教授曾提出："我认为，用马克思主义的哲学，包括人天观，即人跟宇宙联系起来的一个超巨系统的观点、理论，把中医积累的经验用现代语言整理成唯象的理论，这是第一步。与此同时，还要总结出唯象的气功理论。唯象中医学和唯象气功学，这两方面都是我们必须做的，是中医现代化的第一步，这是当务之急。这一步的工作量当然不小，但我觉得方向还是比较明确的、科学的，比较有把握的。"在钱学森教授的倡导下，1987年由邹伟俊医师发起并成立了唯象中医学研究会，一批著名气功学家、中医学家以及哲学、数学、天文、地理、历史、文学、生物、物理、化学等学科的学者，陆续采用唯象理论来研究气功学，不少学术著作如《唯象中医学概论》、《医易新探》、《中医多学科研究》、《中医美学》等均有运用唯象理论研究气功学的专篇论述，另有不少学术论文发表于唯象中医学研究会编辑的《中医多学科研究通讯》、《中华医易》以及国内外学术刊物上。虽然目前尚无唯象气功学的专著出版，但该学科的研究正向着健康的方向发展。

唯象气功学的主要研究内容如下：

(1)归纳、总结自《老子》、《内经》以来气功史上的主要学术思想、流派及其特点，找出其发展规律；

(2)运用现代的语言、文字、图表以及其他现代科学手段来阐述气功学中的古老概念。

(3)运用中国传统的宇宙观、系统观、认识论、辩证法和历史唯物主义、数学、哲学、美学、军事哲学、社会学以及各种自然科学理论来探讨气功学原理。

唯象气功学的建立，有着重要的科学意义：

(1)首先从理论上将古老的气功术纳入了科学的体系。按照现代科学家的一般认识，凡不能用数学、物理、化学的方法来检验、证实的事物，都不是科学的范畴；而唯象理论则认为，大量传统的、实用有效的学术或知识，虽然目前不能被现代科学手段所证实，但其中均包含着极为丰富的科学内涵，有许多甚至是现代科学手段力所不能及的高深科学。这就向科学界说明"气功是一门科学"。

(2)唯象气功学建立了一种气功研究的新思想、新方法、新理论，拓宽了气功学术研究的层面，将气功学术放在社会、经济、历史、哲学等构成的大背景下，对比度更清晰，参照系更丰富，得出的结果也会更丰硕，更令人信服。

(3)唯象气功学是由传统气功向现代气功的一种

过渡。如前所述，在气功奥秘被完全揭示之前，必须有一种沟通融汇古今中外的理论方法，使现代人能熟悉、掌握并相信中国的传统气功学术，也使研究者多掌握一种思想方法。

(4)唯象气功学有利于向全世界介绍气功学。由于采用了比较通俗化的语言、观点和方法，相应地与外国人的思维方法、认识方法接近了一步，因此会更加容易接受和理解。

唯象气功学的建立和发展具有十分广阔的前景，按钱学森先生的说法，它可能会给现代科学带来新的突破。

(王旭东)

气功与绘画 中国古代文人画家，早就将道家气功与唐宋趋盛的禅门气功融于他们的生活方式之中，自然也影响到了他们的绘画实践。但有形迹可查的，是始自"禅画"产生的五代末年(有石恪率笔创作的"二祖调心"真迹传世)。它的特点是：在"禅机"(一种气功态)来临时"心随笔运，取象不惑……亡有所为，任运成象"(五代·梁·洪谷子《笔法记》)。它基本不假色彩，单以水墨放笔直取，自然挥洒而成"笔不周而意周"(唐·张彦远《历代名画记》)，意像凝炼，殊为传神！这就是文人写意画的开端。这种气功态下的作画迥然不同于常态(即平常的理智状态)下的作画。因为气功态可以大大提高艺术创造灵感的来临率；灵感则是以"顿悟思维"来启动另外两大思维形式即"形象思维"与"逻辑思维"(对美术家来说前者为主)。俄国美学家别林斯基说，"灵感是一种不被人的意志而是被与此无关的某种影响所唤起的灵魂的精力。"(《别林斯基选集》一卷)。古希腊哲学家柏拉图在谈及作诗时认为"不得到灵感，不失去平常理智而陷入迷狂就没有能力创造……"但由于西方文化特点之局限，他们都不知道这"与意志无关的某种影响"和"失去平常理智的迷狂"是怎么回事。然而，中国的禅宗文化则认为"定能生慧"，即指在"禅定"(气功态)中可以产生"慧"；而"慧"则高于常态下的"智"。在这种文化中划分的"眼耳鼻舌身意"(六识)基本属于常态下的"智"，而"六识"之上的"第七末那识"、特别是"第八阿赖耶识"则属于气功态下的"慧"。禅文化把它比做"种子"："第八识中一切种子若遇缘鼓击(即遇一定条件影响)便生转识现行；或种子有生住异灭不停如似瀑流。"随即形象比喻道："譬如巨海浪，斯由猛风起，洪波鼓溟壑，无有断绝时，藏识海常住，境界风所动，种种诸识浪，腾跃而转生。"认为"种子"能发起前六转识故"(宋·《永明禅师延寿集》)。既然灵感激发了"形象思维"，于是笔下"形象语言"纷至沓来，丰沛裕如，仿佛形象记忆能力与联想组织能力顿然倍增。例如苏东坡在《书蒲永昇画后》中提到画家孙知微为大慈寺做画"营度经岁，终不肯下笔，一日仓皇入寺，索笔墨甚急，奋袂如风雨，须臾而成，作输泻跳蹙之状，汹汹欲崩屋也。"在《石门文字禅》中评宋代仲仁墨梅有"道人三昧力，幻出随意现。"画家在"无思也无为也，寂然不动，感而遂通天地…"(《周易》系词)的"定"中"必有无思之思焉；大无思之思，端正庄栗，如临君师，未尝一念放逸…戒生定，定则出入息自住，出入息住则以火不复炎上，火在《易》为"离"，"离"丽也，必有所丽…"(《苏东坡集》)。古人依"说卦"(《周易大传》)的思想(即认为一定的卦象代表一系列具体内容)认为，丹青、翰术附于"离"卦。可知气功态与绘画创作的特殊关系。明代汪广洋题僧巨然(五代画家)"长江万里图"的诗形象地描述了这种情形："老禅好画如好禅，不到觉悟不肯息。一朝纵笔恣挥洒，万里长江落胸臆。""觉悟"原系禅文化常用词，即泛指在"禅定"状态下对事物的直觉顿悟。"禅定"也称"修止观"，对宋代惠崇和尚的"古木寒鸦图"人谓之"老僧修止观，写物固精微…"(《杨仲弘诗集》卷三)，"惠崇毫末出天机，貌得潇湘景物归…睥睨闲情齐物化，胚胎之气斡玄微。"(《羽庭集》卷四)。宋代王安石则合道家功评之"断取沧州趣，移来六月天，道人三昧力，变化只和铅"(《临川先生文集》卷廿六)。不过，在常态下是难以理解此境的。明代董其昌题画诗云"一幅米家山(即宋代米芾大师的水墨山水)，纯以墨为戏，少许胜多许，涂抹有生气，于今丹青手，罕识画禅意。"足见气功态可使画家艺思敏捷，感触精微，物我交融，妙出意外。此外，气功修养也可使画家在常态下保持心态的平衡，即保持自身与环境的某种协调，产生应有的社会职责感。反之则易流入"动物本能"的反常心态：前者作画不仅"妙笔生花"，且可"成教化，助人伦，穷神变，测幽微，与六籍同功…发于天然"(唐·张彦远《历代名画记》)；后者则易无视社会职责，以渲泄式的描动痕，现出正常人不解或诱观者以动物本能欲的"作品"。李苦禅宗师云"不少现代派画脱离一切文化修养，脱离人类正常之生活心理，狂涂乱抹，乱入耳目，不负责任，岂能传世?"李可染大师云"现代派许多画，唯食色而已！"

实际上气功早与我国历代大师级画家结下了不解之缘，成为他们生活方式之有机组成部分，并未将气功与绘画做为两门专业分工看待。值得提到的首推宋代苏东坡。他不仅是人们熟知的大文学家、书画家，还应是一位大气功家，他有许多诗、偈、文章谈到气功，例如"用物之精，取物之华，集我丹田，我丹所家，我丹伊何？铅汞丹砂…"(《金丹诀》)…"以久为功，不过十日，则丹田温而水上行，愈久愈温，几至如烹，上行，水翁然如云蒸于泥丸"(《龙虎铅汞说》)，"闲邪存诚，炼气养精…"(《养生偈》)不胜枚举。东坡居士成为一位多能之家，受益气功良多无疑。明代抗倭英豪、剧作家、诗文书画家徐文长也曾与道家、佛门习功，以至"晚绝谷者十余岁"(即"辟谷"功)曾"注《庄子内篇》、《参同契》、《黄帝素问》"(《四声猿》·徐文长传)。崇拜他的李苦禅宗师则总结道："气功是中国传统文人书画家的一种高尚的内在修养，它不唯健身，且可明志，至于利诸文艺则属顺理成章之事。它既然是内在修养发于事业，必表现得自然从容，并非着意外露的江湖表演所可同日而语的。"

(李 燕)

气功与书法　中国"书画同源"，早为画坛认同。元代赵孟頫题画诗云："石如飞白木如籀（"飞白"即"大草"的枯墨笔迹。"籀"(zhòu)即"大篆"。），写竹还应八法通（"八法"也称"八分"，即隶书别称。）若也有人能会此，须知书画本来同。"（参"气功与绘画"条）

中国书法艺术的本质是西汉文学家杨雄所指出的"书，心画也"（《法言》）。也就是说，书法是书法家的心迹——迹间现出种种法，"心生，种种法生"（唐·六祖惠能《坛经》），"百千法门，同归'方寸'（即膻中），河沙妙德，总在心源"（《梵琦语录》）。"波澜之际，已浚发于'灵台'（即膻中）"（唐·孙过庭《书谱》）；随心成迹即生种种"意象"，"意象"就是"立象以尽意"（《周易》·系词），"独造之匠，窥意象而运斤"（刘勰《文心雕龙》）。这"意象"与禅画的"意象"本是同一概念，只是书法的意象比之任何绘画更不拘于具体现实的形物，以至清代书法家翁方纲认为"天下无物非草书"，草书乃是中国各种书法体式中最富意象美的书法。晋杨泉云"惟六书之为体，美草法之最奇…众巧百态，无书不奇，宛转翻覆，如丝相持。"（《草书赋》）。汉蔡中郎云"书肇于自然"，齐王僧虔云"情凭虚而测有，思沿想而图空，心经于则，目象其容，手以心麾，毫以手从，风摇挺气，妍孊深功…"（《书赋》）。因此，在嗜于参禅悟道的文人中间，不时有"气功态"驱动着他们在书法创作之际妙趣横生。被书史标为书圣的东晋王羲之曾与道家功颇有瓜葛，他所书小楷"黄庭经"虽以书法楷模之盛名传世，实为他笔录的一部气功著作，早为气功界所尊崇。五代时期的书法家杨凝式传世书迹"神仙起居法"也是一件气功功法专录。因其"气功态"下的举动乏人理解，时人称之"杨风子"（疯子）。唐代书家张旭，豪兴起时无暇觅笔，竟执长发作狂草，"时人谓之张颠"（"颠"同"癫"，与"疯"义近）"（唐·怀素《自序帖》）。书僧怀素还在"自序帖"中引同道的诗句描述了这类特殊状态下的书法创作过程："粉壁长廊数十间，兴来小豁胸中气，忽然绝叫三五声，满壁纵横千万字！"到近代，多才多艺的弘一法师（李叔同）的书法作品则几乎每纸一貌，似出多人之手，实为他特殊修持的一种表现。以书法风格多变而论，弘一法师不愧为书史第一人。清代大写意画大宗师八大山人（朱耷）兼修佛道，石涛和尚终究参禅，有禅宗"画语录""画谱"传世，两师书体皆随缘成迹，自然流美于笔端。至近代大写意画坛宗匠吴昌硕、齐白石、李苦禅等则常常由始至终以一支笔兼书兼画，书有画意，画寓书趣，不能不说这是对中华文人传统在另一种意义上的承续。这里还应当说明，在气功态下产生的书法艺术具有良性反馈作用，即不专练气功者如长期参涉传统书画之实践，也会产生某种气功态的良性反应。例如大多数以立姿作书画者，往往会自然下实上虚，小腹渐温，"夹脊"微潮且暖，还会在"沉肩坠肘"的行笔运墨之中由胸呼吸自然变为腹呼吸——一种自然的"调息"。故史载中国书画家多能怡养天年。

总之，气功与中国书法本具普遍的有机联系，倘若专选个别标为"气功书法"则于书史事实不符。尤应指出的是，气功对于书法家而言本是一种内在修养，非作刻意表演的外家功夫。

（李　卉）

气功与舞蹈　气功与舞蹈同是通过人的意念、呼吸、动作和姿态，在身心之间达到某种效应的技法。所不同的是，从生物学的观点看，气功的效应反映人体生理现象和智慧生物的一种生命活动的规律，不能把气功局限于某个狭窄范畴，它实际上是人体科学的一个重要组成部分。而舞蹈则是以人体美为表现形式，以表达内心情感为内容的艺术，这种表现的艺术自然不会超越生命活动的规律。

人的生命、精神为气所贯通，一呼一吸是气，意念流走亦是气。气之阴阳相摩流动化物，就是所谓大化之象。后来人们找到了最简易的图式来表现这种复杂玄秘的大化变易之象，即太极图。在无静无动的混元之圆中，阴阳黑白两分，如二鱼首尾相逐，划分黑白的界线，恰好是一条回旋宛转的"S"线。阴阳二鱼依附着S线对立呼应，冲和转化。很明显，敦煌壁画中的飞天和华夏古代伎乐舞蹈之"线"的韵律模式，正是从这里派生出来的。用太极图表现较为明确的哲学观念，是晚近的事，作为一种感性事物，它也许应追溯到更远的时代。

原始舞有着明显的健身及表达情感的作用（自娱性），许多气功学者认为，这也是气功的最初形式。古时武、舞不分，巫、舞不分，武舞后来发展成为武术，并由此产生了武术功法。舞蹈是巫事活动中最主要、最精彩的组成部分，巫师又是技艺高超的舞蹈家。行巫事前，巫师闭目凝神行"运气"术，待到浑身发抖时，自称已是"神附体"。巫师在冲动的激情中，舞蹈的突发性（内气的发动）、失控性（如自发动的被动性）、惊险性（如硬气功的绝技）、变幻莫测及强烈的表现力，使人惊异、好奇，产生了神秘感，引起人们的无限想象，似乎巫师真的在与神鬼打交道。以舞娱神、媚神，实际上起到了自娱和媚人的客观效果。《世界舞蹈史》有这样的描写："在舞蹈的沉迷之中，人们跨过了现实世界与另一世界的鸿沟，走向了魔鬼、精灵和上帝的世界。"舞蹈有时甚至具有达到忘我境地的特殊功能（类似气功出现的某种功能态），使人在神秘中想象出了神与上帝的形象。

中国传统舞与气功有不解之缘，《中国舞蹈发展史》曾记载："汉成帝的皇后赵飞燕酷爱舞，又善"行气术"，如传统气功中的轻功，有高超的舞蹈技巧。晋朝女巫章丹、陈珠是出色的宗教舞杂技表演者。唐代舞蹈家杨玉环曾出家当过女道士，她舞蹈和弹奏琵琶技艺之高超也是有记载可考的。"传统戏曲舞蹈（身段）与太极图的模式相符，体现出丹田是运动意念的中心，引领躯干之根，髋部在纵、横、深三个维度上循8形轨迹回旋运动。根一动，梢紧随，手、眼、身、法、步，全身协调，始终有若干个8形运动在中间联络。而8形运动线是两个S的结合。即"欲前先后"、"欲左先右"地对立呼应，含蓄稳定，规整统一，神形兼备，神气相随，能生能明，

从戏剧身段手姿中，可以感觉到类似医疗手法中的振颤、揉、打、按、点、推法等，从中使人体察到传统艺术与中医疗法的内在联系。大凡从事传统艺术而功底深厚的艺术家的舞台寿命较长，无疑是顺应生命规律，在从艺的同时起到了气功健身的作用。由此看芭蕾舞的训练法则要克服人体的自然形态，达到"开、蹦、直、长、立"美学规范，以渲泄为主的训练，因而舞台艺术寿命短也是必然的。

埃及流传的东方舞，实际上也是一种气功；经过特殊的训练，舞蹈家的腹肌具有一种不寻常的力，有的舞蹈家腹部极度收缩，以致倒进一碗清水而不外流。这种"肌肉欢唱的舞蹈"没有正规的程式，也不具有故事情节，是一种即兴舞，演员除了肚皮功之外，还有甩头发动、坐地柔术等绝顶杂技。近年来美国著名的新锋派舞蹈家崔舍·布朗发展了自己的放松技术和即兴舞方法，她的作品具有达成身心的相互作用和高度合一的功能及效果。放松技术与中国气功术有相同之处，即兴舞应是气与情、气与力、气与息、气与形同时发生作用的过程。由此看来古今中外的优秀舞蹈家常常自觉或不自觉地运用了气功术来更好地表现舞蹈艺术。

舞蹈表演的效果，首先取决于表演者机体内能量的发放，其次是观赏者感应能力的强弱，包括观赏者互相的作用，即在一定的空间内气场信息的大小、强弱决定表演的效果。目前已有一些舞蹈理论家提出了跨学科的研究，如已出版的《生态环境与舞蹈》、《八卦舞谱》等著作，提示人们如何使阴阳学说、人体全息学说、经络学说等理论与舞蹈的实践、创新有机地结合与运用。舞蹈从最初的自娱性开始又回到原来的形式，但这是更高层次的螺旋还原。社会上逐渐兴起的自娱、健身性大众舞蹈将推动舞蹈艺术的普及和提高，随着气功学的深入研究，必将解开包括舞蹈在内的许多艺术之迷。

（苏晓雯）

气功与传统手工艺　气功术中极强调手的作用。手既是人体结构的组成部分，又是重要的感觉器官。人体全息学说表明：不同人的生理、心理、病理信息都能通过手反映出来；同样，外界的信息也可以通过手传到体内。手的五指通过触摸，在手心的劳宫穴处形成综合性感觉后，传入大脑进行分析、判断，劳宫是人体对外开放的主要穴位之一，所以佛经中有手心"一只眼"的比喻。在气功功法中手姿是调身的重要组成部分，在手工艺操作中，手的功能得到了全面的发挥。正是这双神奇的手创造出了许多风格各异的作品。栩栩如生的面人、彩塑，玲珑剔透的雕刻，精美的刺绣，妙趣横生的编织品等，无一不是民间艺人把美的追求和情感通过手赋予了作品艺术生命。手工艺人在创造过程中实际上用意念把作品与自身融为一体了，作品就是艺人内心世界的呈现。中国艺术家强调"内养"的功夫，"内养"的最高层次便是悟"道"，道是用"心"视事，道的视点不是局限肉眼，而是无所不在。俗语中所说的"心灵手巧的"心"也是心意、心境、灵感，这同是气功中起主导作用的调心内容。精湛的微雕艺人是凭借心意，用气控制手的细微感觉和力度，在极小的物体上进行创作，真可谓巧夺天功。

常见传统食品的制做，令人大饱眼福和口福。制作者专心致志，动作协调连贯，可谓是在"入静"状态下意、气与手的做功。无论是细致均匀的刀功，还是熟练精巧的抻面功，无不令人赞叹。在科学发达的今天，虽然大规模的食品机械化、自动化正在兴起，但是它们仍然代替不了传统食品小作坊的风味，尤其是发酵食品——酿酒、酱制品、霉制食品等等，同样作法，因人而异；同一人所做，每次也有差异，原因何在？国内有人做过一项实验，曾引起国际上同行的震惊——让气功师用不同的意念信息发外气于某些细菌，结果令人惊奇地发现，外气可以杀灭或抑制细菌，也可以有助于细菌的繁殖生长，这提示人们，工艺操作者长期使用某种意念和信息，起到了抑制杀菌、助长发酵菌的作用。当然外界条件也很重要，如气候、水质和原料等也能影响制作结果。

看来，传统手工艺中也伴随着气功，尤其是各种绝活，都为意念、激情、灵感所推动，都要以气控制自身的创作因素，并适时地感应外部条件和不失时机地加以处置。因此传统手工艺人总是以层出不穷的创作和各异的风格，展现出特有的艺术风采。

（苏晓雯）

气功的起源　中国气功渊远流长。据现有资料考证，气功起源于新石器时期，迄今已有五千多年的历史。关于我国医学的起源，有"本能说"、"劳动说"、"多源说"、"巫源说"等，气功从一开始便是中国医学的一部分，其后的发展也始终未脱离医学的轨迹，其起源在很大程度上与医学同源。

太古时期，人类以木石为工具，钻木取火，食则"杀兽"、采摘野果以裹腹；住则"栖木为巢"（《路史》）、"穴居而野处"（《周易·系辞》）；衣则"未有麻丝，衣其羽皮"（《礼记·礼运》）。由于缺乏御寒防暑的能力，只能"动作以避寒，阴居以避暑"（《素问·移精变气论》），生活环境极端恶劣。为了求得生存与繁衍，人类首先利用自身的机能去战胜大自然，气功就是在长期的生活、生产劳动实践中，由于生物本能的积累而逐渐被认识，被创造的。例如，劳作疲倦时，伸欠懒腰，宁神静坐，闭目养神，会使人感到轻松愉快，身体舒适；腰背痠痛时，自摩自捏，轻轻拍打，可使痠痛减轻甚至消除；腹胀胸闷时，张口呵气，用手揉按胸腹，会使腹胀胸闷减轻……这就是最早的气功萌芽，也就是最原始的"导引"、"按跻"。

又如在烈日炎炎的夏季，人们在洞穴或树荫下静坐或静卧，四肢舒展，会感到凉爽、舒适，气功的"开法"即源于此；在北风呼啸的冬季，人们坐于避风向阳处，抱肩弓腿，自然闭口行腹式呼吸，会感到温暖。在不断的积累、总结的过程中，各种方法逐渐被人们保留采纳，并流传应用，逐步形成了气功的"阖法"、"内敛法"。

古人在与野兽的搏斗中，在渔猎劳作的部落间的战争中发现，受伤出血时，“吹”气能减轻疼痛，并有止血的作用；劳作、角力、拳击用力时，用“嘿”声能发劲增力；而天气炎热或患病发热、胸口闷热时，张口“哈”气能除烦降火……于是又总结出一套运用吐纳、呼吸治疗疾病的方法，并在实践中逐渐发展演变，形成以呼吸锻炼为主的吐纳流派。

在艰难困苦中，古人模仿飞禽走兽的动作编制成舞自娱。通过长期的生活实践，人们发现舞蹈能增强体质，舒筋壮骨。《吕氏春秋·古乐篇》有这样的记载：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”新石器时代，洪水为患，水湿淹渍，湿冷阴郁，人们多患风湿痛，筋骨拘挛，关节活动不利，于是便以“舞”的形式舒展筋骨，通利血脉，减轻疼痛，这就是最原始的气功动功功法。原始舞蹈中的不少动作，流传后世成为导引的主要内容。东汉傅毅的《舞赋》就称舞蹈是“娱神遣老，永年之术”。在青海省大通县孙家寨出土的舞蹈纹彩绘陶盆，是距今约五千年新石器时代的墓葬品，其中绘有三组舞蹈纹，舞者五人一组，手拉手，面部朝向一致，头侧斜飘发辫摆向一致。这些文物记载都说明，古代气功与舞蹈同源。

人们在认识大自然的同时，也在对人类自身的生命活动及其机能进行认识。在各种各样的实践活动中，人们逐渐领悟到，静坐、意守、呼吸吐纳、舞蹈、导引、按跻等有益于提高机体的抗病能力，消除劳累，减轻病痛，使心身谐和，筋骨强壮，于是不断总结，并结合各种思想文化，逐渐演变发展，流传推广，使气功成为一门特殊的医疗保健术。

综上所述，气功的起源、萌芽及发展，是我国古代劳动人民长期生活、生产劳动、与大自然斗争实践经验的积累、总结和创造，是我国人民长期劳动生产实践的思想文化结晶。

（徐　平）

气功名称沿革　“气功”是在几千年的养生实践中总结归纳出来的名称。在历史上，由于源流不同、历史时期不同、内容和操作方法不同，就有舞、导引、吐纳、按跻、坐忘、禅定、禅观、存想、止观、行会、服气、食气、胎息、内丹术、五禽戏、六字诀等各种不同的名称。

在古代，由于洪水泛滥，加上居住条件的简陋，因此人们普遍出现湿滞腠理，关节滞重等情况，为此，舒筋通络、调和血脉、强壮体质的舞蹈类比较流行。《路史》中记载：“阴康氏时，水渎不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”可见，古代的气功锻炼名之谓“大舞”。与舞同样被作为气功锻炼方法的还有“导引”、“按跻”。《黄帝内经》中《素问·导法方宜论》中有记载：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跻；故导引按跻者，亦从中央出也。”《庄子》中记载：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”应该指出，大舞比较强调身体的动作，而导引吐纳已兼有调身、调息之意，其动作和方法也更为复杂。因此，郭沫若先生在《奴隶制时代》中指出：“古人所说的‘导引’，即今人所说的气功”。并认为，“可证战国时代，确实有这一派讲究气功的养生家。”到了春秋战国时代，类似于气功的养生方法由于思想文化的百花齐放而出现了许多不同的内容和名称。如道家的“导引吐纳”，儒家的“坐忘”，医家的“导引按跻”、“独立守神”等。儒家的“坐忘”是气功静坐的起始。《庄子》中有记载：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。”郭沫若在《静坐的功夫》中指出：“静坐这项功夫，在宋、明诸儒是很注重的，论者多以为是从禅来，但我觉得当溯源于颜回，《庄子》上有颜回‘坐忘’之说，这恐怕是我国静坐的起始。”战国时代的养生方法重视调息，因而“行气”也成为当时气功锻炼的重要方法。出土的战国时代的文物“行气玉佩铭”（一个十二面体的小玉柱上所刻的铭文）生动地描述了一种调息和调心相结合的行气方法。值得注意的是，先秦时期已经广泛开始应用“气”的概念，但这些概念有哲学、医学、物理以及其他内容等诸方面，所以这个时期的“气”并不完全代表具有一定能量的精微物质之气。

马王堆出土“却谷食气篇”记载了道家气功的锻炼方法：“却谷”、“食气”、“服气”等。却谷即辟谷，通过服用某些植物来代替粮食，以降低能量代谢和能量消耗；食气和服气则是通过长吸短呼的调息方法降低能耗。由于这种调息方法并不以自然界之清气为体内的能源，所以这里“气”的概念并不是空气、氧气和清气。《太平经》进一步阐明了“气”的概念，论述了精、气、神的关系，指出：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。”

医学气功导引技术的进一步发展，形成了比较固定的模仿动物的动作，如华佗的五禽戏就是导引的发展。道家气功服气技术的进一步发展，则成为长吸长呼的“胎息”法。这一点在葛洪的《抱朴子》中记载得很明确：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数，至一百二十，乃以口微吐之。”可见，道家气功调息，是以胎息为其极高要求。医学气功由于临床要求不同，故既讲究闭气纳息的补法，也提出了以泻实热为目的的发音长呼法，即“呼气六字诀”。南北朝医家陶弘景在《养性延命录》中提出：“吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。”

道家气功“内丹”功从东汉至北宋经历了由形成至成熟漫长的发展过程。内丹术充分应用了意守丹田、运行任督等调心方法，是将调身、调息、调心密切结合起来的一种练功方法。这一时期的气功，调心逐渐上升为主要内容。该时代的佛家气功也表现出这一特点，其调息技术几乎都紧密配合调心技术，如数息、随息、止息、听息、观息等。佛家气功意守称为“禅定”，存想称为“禅

观”、“内视”等。

“气功”二字较早见于隋唐的《太清调气经》，其中有“服气功余暇”之述，桑榆子注《延陵君修养大略》中有“只为气功已晚，自成之事不及矣”之述，宋元时期灵剑子许逊的《松沙记》有“先行气功”之述。这些关于气功的叙述，可以认为是指“服气”、“行气”、“调气”等的操作，所指内容比较狭窄，与今天关于气功完整的概念尚有一些差距。20世纪，将气功作为一种含义较广的治疗方法开始见之于书者，如1934年杭州祥林医院出版的著作《肺痨病特殊疗养法》中载有“气功医疗法”，1938年上海公溥气功疗养院出版了《气功治验录》一书。同时，“气功”二字也在武术界的著作中应用。

新中国成立后，气功作为一种明确的治疗方法和锻炼方法于1955年在唐山气功疗养院的建立过程中被正式确定下来，并在以后的社会实践中为社会所公认。到80年代，气功进一步得到现代科学许多学科的支持，气功的概念已注入现代科学的新鲜血液。1988年，《中国医学百科全书·气功学》正式问世，从此，气功便作为一门独立的学科得到确认，气功这一名称也已在世界范围内公认。

（柴剑宇）

儒家与气功　在中国历史上，中国气功的长期实践经验，为儒家学说的建立和发展起了一定作用；反之，儒家学说中的某些治气、修身、存心、养性理论，又为中国气功的发展起了极其良好的促进作用。

儒家是我国秦汉以来尊孔子为宗师的学派。《汉书艺文志·诸子略》称“儒家者流，……游文于六经之中，留意于仁义之际，祖述尧舜，宪章文武，宗师仲尼，以重其言，于道最为高。”可见儒家在哲学观点上是“入世”的，强调以“治国平天下”为己任。然而儒生儒士也是人，不能不关心自己的生命。若其人纵有“满腹经纶”因不善保养其身而“不幸短命死矣”（孔子悲恸其学生颜回语），则其“治国平天下”的抱负，也就必然落空。故“修身”为“齐家治国平天下”的首要条件。《大学》就明确指出：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知则格物。格物而后知至”。于此可知，儒家的治国平天下，是以修身为前提的。这是儒家与气功发生密切关系的根本原因。

孔子博学多才，精通六艺，对古代养生之道也甚重视。他在《论语·颜渊篇》中说：“克己复礼为仁”。何为“克己复礼”？孔子说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”又在《论语·雍也篇》中说：“仁者乐山……仁者静……仁者寿”。说明孔子对静功的特点和优点都有深刻研究。西汉儒家董仲舒在《春秋繁露·循天之道篇》中说：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静。”说明清静无贪的静功，确是能起到长寿的作用。宋代理学中的“主静观”以及明代儒家的重于静功都是在孔子“仁者静，仁者寿”这一思想影响下形成和发展起来的。

孔子对于动静的辩证关系亦有深刻研究。孔子在《论语·阳货篇》中说：“饱食终日，无所用心，难也哉！”说明孔子是不赞同道家庄子“堕肢体，黜聪明”“解心释神，莫然无魂”那种“出世”主张的。人生在世，就得要学习、工作，怎能以“形如槁木，心如死灰”为词，而强调绝对静止，不为国家、不为人类作点好事呢？孔子在《礼记·儒行篇》中说：“养其身以有为也”。这证明孔子认为在注重养生的同时，更应坚持学习、工作，要为“治国平天下”的事业作出贡献。这对于宋代理学家程颢、程颐、朱熹等人有深远的影响，特别是二程的“主敬说”即源于此。这对于中国传统气功的正常发展，起到了良好的推动作用。此外，孔子还非常重视气在人体生命中的作用。他在《礼记·祭义篇》中说：“气也者，神之盛也。”意谓人体之气不足，则精神不能旺盛，要想精神旺盛，就必须善于保养自己的气。

战国时儒家孟轲在《孟子》中有“吾善养吾浩然之气”一语，实源于孔子对气的认识。清代王夫之在《读四书大全·卷五》中说：“孟子养气之学，直从此（指孔子之说）出。”是很有见地的。但值得特别注意的是孟子在孔子“气也者，神之盛也”的基础上，又结合他本人练功实践，对神与气的辩证关系上而又有所发展。孟轲在《孟子·公孙丑上篇》中说：“夫志，气之帅也。气，体之充也。”又说：“持其志，无暴（伤）其气。”意思是说，气是人体生命的物质基础，其或多或少，必然影响人的精神盛衰，故不可“暴其气”，任其损耗；另一方面，人之意识活动，却能主宰人体之气的运转。故在行功时，又当注意到意识的锻炼，使神志能充分发挥作用。孟子的这一说法实际上就是把“神与气”、“性与命”的关系更好地统一起来了。这对以后“性命学说”的建立和发展起了很大作用。

宋代理学是儒家学说中的一面大旗，其中有很大部分内容关系到气功理论内容。被誉为宋代理学开创者的周敦颐在《太极图说》中提出：“主静”的观点说：“圣人定之以中正仁义而主静（周自注：“无欲故静”），立人极焉。”把“静”看作是做人的最高准则。在“静为人极”的观点下，周敦颐还特别提出了“君子慎动说。”他在《通书》中说：“君子乾乾不息于诚，然必惩忿窒欲，迁善改过而后至。乾之用其善是，损益之大莫是过，圣人之旨深哉！吉凶悔吝生乎动。噫！吉一而已，动可不慎乎！”周敦颐认为“慎动”要如泉水一样“虚静”、“无为”、“无欲”。他在《通书·蒙艮第四章》中说：“山下出泉，静而清也，汩则乱也。……静则止，止、非为也。”此外，周敦颐还认为“诚”是“主静说”中的关键。《通书·诚上第一章》：“诚者，圣人之本。大哉乾元，万物资始，诚之源也，乾道变化，各正性命，诚斯立焉。”《通书·圣第四章》：“寂然不动者，诚也。”认为人能做到“诚”，就可做到“寂然不动”，也就能“正性命”。气功学中“诚则灵”之说，即源于此。

宋代程颢、程颐兄弟曾师事周敦颐，在学理上仍倾向于“主静说”，但反对“寂然不动”而提出“主敬说”

《遗书·卷二十五》中说:"以无思无虑而得(静)者,乃所以深思而得之也。以无思无虑为不思而自以为得者,未之有也。"这里所谓的"深思",实指"专主于一"而"无他适",是"敬"的一种含义,《遗书·卷十五》中说:"人心不能不多感万物,亦难为使之不思虑。若欲免此,唯是心有主,如何为主?敬而已矣。""所谓敬者,主一之谓敬。所谓一者,无适之谓一。"意谓人不能不多感万物而无思无虑,亦不必为此担忧而强求无思无虑,但能做到心有所主,专于一而深思之,无他适,则可名之曰"敬"。在此情况下,则不求虚静,而自能入于虚静的境界,在气功中名为"动中静"。在二程看来,动与静是不能孤立地绝对地看待的,而是静中有动、动中有静。又敬与虚静是大异其趣的,不能混同起来,《宋元学案·伊川学案上》云:"敬则自虚静,不可把虚静唤作敬。"专主虚静者,强调"心中无一物","主敬"者则反之,强调心中常常要有一个"义理",这里包括着涵养之意。"敬"以涵养也,集义然后为有事也,知敬而不知集义,不几于兀然了无所为者乎?!"(《二程粹言·卷一》)程颐的这个"义理养心说"实源于孟子的"集义所生",但经程颐提出了"敬以涵养"和"有所为者",对后世影响甚大。明代学者王阳明说:"人须在事上磨,方得立住,方能静亦定,动亦定。""人须在事上磨炼做工夫,乃有益。若只好静,遇事便乱,终无长进。"(《王文公全集》)。

被人称作是儒家中学问最渊博的哲学家与教育家的朱熹,是宋代理学的集大成者。他对周敦颐的"主静说"与二程的"主敬说",既有继承,亦有发扬。他说:"事物之来,若不顺理而应,则虽块然不交于物以求静,心亦不能得静。惟动时能循理,则无事时能静;静时能存,则动时得力。须是动时也做工夫,静时也做工夫,两莫相靠,使工夫无间断始得。若无间断,静时固静,动时心也不动,动亦静也。若无工夫,则动时固动,静时虽欲求静亦不可得而静,静亦动也"(《朱子语类》十二)。他认为不论动时或静时,都应做功夫,才能达到静亦静,动亦静的效果。

朱熹在动静问题上的观点,归纳起来,有三个见解。

第一,他认为动与静不是孤立的,常常是动中有静,静中有动。他说:"有以主乎静中之动,是以寂而未尝不感;有以察乎动中之静,是则感而未尝不寂。寂而常感,感而常寂"(《宋元学案·晦翁学案上》)。

第二,他认为"居静"与"穷理"(持敬)是不可偏废的,但也得按照某些具体情况有所偏重。从朱熹本人来说,在其学术思想极其成熟的中年时期,正是精力充沛,大有作为的时代,故对"主敬"说大事提倡,不遗余力。及到晚年,则偏于"居静"。他说:"中年以后,气血精神能有几何?不是记故事时节。熹以目昏,不敢着力著书。闲中静坐,收敛身心,颇觉得力"(《朱文公集(卷四十六)答潘漱昌(五)》)。可知,朱熹晚年的偏于"居静"是有其客观原因的。

第三,朱熹认为动静俱可存其养,他说:"或言静中常用存养,曰:说得有病。一动一静,无时不养。"(《朱子语类》卷十二)。又说:"人多言为事所夺,有妨讲学,此谓不能使船,嫌江曲者也。遇富贵就富贵上做工夫,遇贫贱就贫贱上做工夫,兵法一言最佳,因其势而利导之。"(《宋元学案·晦翁学案上》)。朱熹的这个观点比之程颢"动亦定,静亦定"尤为具体、深刻。综上所述,儒家与气功的关系非常密切,起了相互吸收相互促进的作用,是值得深入研究。

(张文江)

道教与气功 在中国文化思想史上,道教与气功有着千丝万缕的关系,对气功来说,存在着有利的一面,也存在着有害的一面,不弄清这些问题,将使气功的发展受到严重影响。然而这一正本清源工作是大量的、广泛的,没有众多气功学者长时间的共同努力,是难以达到的。本文就其大者作简要的阐述。

(1)气功与道教在本质上是根本不相容的,不可混为一谈。

气功虽有动静之分,性命之异,高下之别,然总属生命科学范畴。早在上古时代的气功养生家们,就已提出"我命在我,不在于天"的唯物论观点,并不断地对"巫术"和"神学"进行论争。这对于我国医学、养生学的发展和中华民族的繁荣昌盛,起了极其良好的决定性作用。道教是我国土生土长的一种传统宗教,它和其他宗教一样,在历史上其思想体系是唯心的,在形式上是相信超自然的神秘力量,相信鬼神的存在,要人们"听天安命",乖乖地接受封建制度的统治。从此可知,道教和属于生命科学范畴的气功,是绝对不可混为一谈的。近代哲学家、四川道教研究所所长卿希泰在《中国道教思想史纲》中说:"马克思主义认为,宗教是历史的产物,根据历史发展的规律,它必然是要灭亡的。我们研究宗教的最终目的,也正是为了促进它的消亡而创设条件,而努力奋斗。"近来气功学者王卜雄在《中国气功养生学发展史》中说:在清代,道教与佛教均受到朝廷的贬斥,玄曾于康熙二十二年(1683)下旨,谓"一切僧道不可过于优崇,致令妄为,尔等识之。"内丹术不幸与道教挂钩,被连累而遭到摧残。为此,如今不能不提高警惕。如果我们把属于生命科学范畴的气功,拉进属于宗教的道教中去,或将道教这个名称套在气功头上,那就有被人抛弃的危险,至少也会使人误解气功为宗教中事,也就必然会使气功的正常发展受到严重影响。

必须说明一下,这里对于道教的一些论证,是为了阐明气功与道教不可混为一谈而提出的,不是反对宗教自由。宗教自由是党和国家既定的方针政策,是另有其深远意义的,是我国人民都当严格遵守的,不属于气功范围。

(2)气功中的内丹学不是道教所创造和专有。不能把内丹术称为"道教气功"。内丹术是中国气功的一个重要组成部分。

最易使人将气功与道教混为一谈的,是因《道藏》中收录大量内丹术功法。其实,这并不能说明内丹术为

道教所专有，更不能说内丹术为道教所创造。

被五代、两宋丹鼎派称为"丹经之王"的《周易参同契》的作者魏伯阳本人，就不是道教徒，可见内丹术不是道教所创造。更明确一点说，内丹术是东汉初民间的一些气功养生家渐次建立起来的。早于《周易参同契》的《申鉴》就已提出：《邻脐二寸谓之关，关者，所以关藏呼吸以禀四肢也。……故道（丹道）者常致气于关，是为要术。"《申鉴》所说的这个"关"，实指丹田。《致气于关》即是"气沉丹田"。与魏伯阳同时代的边韶也曾在《老子铭》中提出"存想丹田"。可见在《周易参同契》成书之前，内丹术已在民间开始流行了。魏伯阳从民间得《古文龙虎经》，并按其对"大易"、"黄老"的深刻研究，结合其本人对"炉火"（炼丹）的经验，将东汉民间流传的内丹术理论化系统化而写成《周易参同契》，对内丹术的发展起了极大作用，其功绩确是不可磨灭的。但《周易参同契》中的内丹术是来自民间的事实，也是不能抹杀的。既然内丹术是来自道教成立前的民间，那无论如何也不能说内丹术是道教所创。

魏伯阳将来自民间的内丹术理论化、系统化写成《周易参同契》后，又还诸民间，但文多隐言譬语，使人难以索解，故从东汉起，历经三国、魏晋南北朝、隋迄至中唐，均未能引起道教徒们重视。内丹术被道教徒大肆引用，则是外丹术破产后的晚唐五代时期。总的说，道教中有内丹术，是外丹术失败后从民间引进来的。

道教引进内丹术后，是否作为道教徒必修课程呢？不是的。道教中除丹鼎派外，尚有"符箓派"、"灵霄派"、"上清派"、"雷法派"等等，可见内丹术，只是在道教"丹鼎派"中盛行而已。内丹术引进到道教"丹鼎派"中后，是不是限于道教徒才可从事修炼呢？也不是的。内丹术的发展，能不能全归功于道教呢？亦不能。元代内丹家陈致虚在注释《悟真篇》"人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。"时说："金丹之道，人人有之，家家有之，愚者迷而不觉，中常之人，偶或闻之而不受信，反为毁谤。"近来学者任继愈在《中国道教史》中明确提出："两宋内丹修炼者既有陈抟、张无梦、兰元道、张志先、王老志、曹文逸等名道士，有王溥、晁迥、张中孚、李观、曹舅等名公巨卿，有种放、李之才等隐士名儒，张伯端、夏宗禹等幕僚，也有市井百工之流，如缝纫为业的石泰、箍桶盘栊为业的陈楠、漆器为业的郭上灶等劳动人民，乃至乞儿、妓女、和尚，无所不有，可谓遍于社会各阶层……。"于此可见，内丹术不是道教所专有。从历史及现实情况看，非道教徒向修炼内丹的人比道教徒修炼内丹的人要多若干倍。

（3）不能把"道教法术"列入气功范畴。

在《道藏》中，有许多"道教法术"记载，全是宗教内容，不是气功。兹举出下面几个例子，也就可完全明白了。

例 1."三五禁虎法"。《抱朴子内篇·登涉》："山中卒遇虎，便作三五禁，虎亦即却去。三五禁法，当须口传，笔不能委曲矣。一法，直思吾身为朱鸟，令长三丈，而立来虎头上，因即闭气，虎即去，若暮宿山中者，密取头上钗，闭气以刺白虎上，则亦无所畏。又法，以左手持刀闭气，画地作方，祝曰：恒山之阴，太山之阳，盗贼不起，虎狼不行，城郭不完，闭以金关，因以刀横旬日中白虎上，亦无所畏也。或用大禁，吞三百六十气，左取右以叱虎，虎亦不敢起。以此法入山，亦不畏虎。"

例 2.南朝上清派所传"北帝咒鬼杀邪法"。《上清太上黄素四十四经》载："凡道士入室斋诫，有存修，而数有不详之物及奇怪血光诸鬼精恶气来恐试人者，兆当行北帝咒鬼杀邪神方。先叩齿三十六通，乃咒之曰：二象回倾，玄一之旌。七灵护命，上诣三清。双皇驱除，赫柏罗兵。三十万人，侍卫神营。巨兽百文，吐威摄精。挥剑逐邪，馘落魔灵。神伯所咒，千妖灭形。咒毕，又叩齿三十六通。……而向不祥之气，即得死灭。"

例 3."龙娇修持法"。谓"当于正月二日画八卦图，设九宫灯，用镜一面系于板上，下照水盆，剪赤龙一条安放水中，念咒九遍，咒曰：九天九地，人吾镜中，照之立现，乘骑太空，炼吾一本，与道合真。咒毕，然后存想水面上赤龙飞腾，如火云来往镜中。向南方取气九口，咽于腹中。然后用镜照之，立有赤龙自了胯下，巡游八极，上天入地，无碍处如太空，入水火不能伤身，百毒不害。"

如此等法，显然是道教中的一些宗教法术，怎能算作气功呢？现在有人把类同以上所列的"道教法术"一并作为"丹法·功法类"列入道教气功，这样，就把作为生命科学的气功搞混了。其后果是不堪设想的。必须予以澄清。

（4）应从气功与道教的发展史中吸取教益来发展气功

两宋时，气功中的内丹术，对于当时道教的改革，起了极其良好的作用。《中国道教史·两宋内丹学的影响》："两宋内丹术不仅传行于以内丹炼养为主旨的南宗等道派中，而且传入符箓道派，促成了符箓派的改革。如正一派第三十代天师张继先，撰《金丹诗四十八首》，阐扬钟吕系内丹，其《明真破妄章颂》也颇见内丹影响之迹。南宗理宗朝上清派道士萧应叟嗣张天罡一系内丹，他所撰《元始无量度人上品妙经内义》以内丹解释本来主要讲符箓的《度人经》，把内丹引进上清派传统教义，因而发展、丰富了上清派教义。内丹的传入不仅使正一、上清等符箓旧派一新其面目，而且推动了新符箓道派的产生。两宋新出现的神霄、清微、净明等新符箓道派，莫不皆以内炼成丹、外用成法为其宗旨。"另一方面，由于某些道教徒配合民间的一些内丹学者对内丹术努力钻研与实践，也反过来帮助了中国气功的发展，使内丹学的水平大大提高，特别值得一提的是内丹学的大部分成果记载，是靠《道藏》，才得以很好地保存下来，这是中国古代气功学中的一份宝贵遗产。应当认真研究，弃其糟粕、取其精华，来发展气功。

（张文江）

佛教与气功　儒、释、道三家，与气功均有密切关系，

但各有所侧重。儒家有"守诚"，"主敬"，"默坐澄心"，"观喜怒哀乐未发"等方法，讲究"养浩然之气"。道家有"炼精化气"，"炼气化神"，"炼神返虚"，"大小周天"的锻炼，着意于呼吸的掌握及气的运行。而佛家法门之广，方便之巧，境界之高，心量之大，似非儒，道两家所能比拟。故于气功方面，另具特色。

(1)重心意 气功方法众多，不外"调身"、"调息"、"调心"。佛教注重调心，认为身、息、心三者，身最粗，息居中，心最细，将身与息调好，方能使心安静，也就是调身和调息只是帮助调心，故隋智者大师于《修习止观坐禅法要》中说："夫人定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静，调粗就细，令心安静，此则入定初方便也"。身，息，心三者调好，还要进一步修习，故谓"入定初方便也"。因为心思纷纭杂乱，最难控制，通过数息、随息等法，初步调伏妄心，就要进一步由粗入细，进入"禅定"，通过"禅定"，进一步"发慧"，所以佛教气功，由戒生定，由定发慧，能极大地开发人的心智，而健康长寿，尚属余事，从其目标来看，似层次更高，目标更远大。

(2)深广无极 佛家所论功夫，层层深入，深入一层，有一层感受和境界，其层次几乎无限无尽，即以最通常的入圣位之五十五阶(依四教仪言，三贤为外凡，四加行为内凡，地上方名圣位)，有十信、十住、十行、十回向、四加行、十地等觉之位次，《大佛顶首楞严经》中，对每一层次的修法、境界均有明确叙述。又如关于四禅，初禅之前行有粗住、细住、欲界定、未到定、其正禅具八触十功德。论其感受，粗住。"觉此心路泯泯澄净，怗怗安稳"。细住"此心后怗怗胜前"。欲界定"豁尔心地作一分开明，我身如云如影爽爽空净"。未到定"不见欲界定中之身首衣服床铺，犹如虚空"。正禅八触为：动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑八种感受。十种功德为：空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。八触中每一触均具十种功德，故有八十种。一初禅即有如此多的功夫境界(二禅、三禅、四禅从略)，佛教方法层次之多广，于此可见，而于儒道两家典籍中，均未见有如此详明的判释。此就其深度而言。其修法之广，则亦是无穷无尽，所谓"八方四千法门"亦只是举数言之，实则"法门无尽"的。

(3)具体明了 上面就其深度和广度而言，是无穷无尽，故谓"深广无极"，但就其每一修炼方法上讲，则又是既具体，且详细，又明了。且以止观法门为例，《修习止观坐禅法要》中正修止观有三止二观，三止为①系缘守境止，②制心止③体真止。层层深入，后后胜于前前。在修止时，如遇妄念不息，不能按所述方法修习，可用以下方法调伏："当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得……，其心自止"。又告诫初学者，心未调伏，不宜强抑之，强之要发狂，"初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂""应久久修习，方能调伏。"如果初学者修止，得不到应有的效果，可以改修观法，修观又有二种：①对治观。如不净观对治贪欲，慈心观对治瞋恚，界分别观对治著我，数息观对治多寻思等。这是针对练功者的各种不同性格、习气而作对症发药。②正观。在练功中，如出现心浮动，轻躁不安，或多睡等情，则有"对治心沉浮病修止观"的方法。在"随便宜修止观"中，又说明修观而"心不明净，亦无法利"时，可试用修止法，若修止时觉身心安静，就知道这修止方法，对此练功者适宜。同样，若修止无法利时，可试修观。这又是指导练功者根据各人性之所宜而选择修炼的方法，活泼泼地，毫不执著。"对治定中细心修止观"中，还叙述了练功见效，觉受身体空寂等安乐感觉时，不要执实贪著。而应修更高一层的止观法。这种既有共法，又有别修，既有正修，又有对治，既有练功得效的景象，又有灵活修持的选择，实在是记叙详备周益。

(4)无偏差 由于对每一种修练方法的进退，叙述详明，又有各种对治方法，并且具有无量数的法门，可供种种不同对象的选择，所以无论文化知识的高低，知解的慧利和愚钝，气质的偏颇，嗜欲的深浅，都可找到适合自己的习练方法，所以容易深入而不易发生偏差。又由于佛家不重练气，也不会因气的失控而引致气机逆乱，变症蜂出。且在正式练功之前的准备条件，也极为周详，而为他种气功不及的，如《摩诃止观》卷四，对禅修前后的准备事项有二十五种，为具五缘(持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务、得善知识)，呵五欲(色、声、香、味、触)，弃五盖(贪欲，嗔恚、睡眠、掉悔、疑)，调五事(调食、调眠、调身、调息、调心)，行五法(欲、精进、念、巧慧、一心分明)。具备了这些条件，有助于练功的深入，如这些条件不成熟，则练功容易发生障碍，甚至产生偏差。这些基本条件和方法，都是经过与各种其它练功方法进行比较，以及无数练功者的实践，选取的最佳方法。因为当时印度外道颇盛，修炼方法非常多，释迦牟尼吸收和提炼了这些方法，而成为佛教独特的法门，因而效果好，偏差少。以打坐的姿势为例，《大智度论》卷七云："问曰，多有坐法，佛何以故，唯用结跏趺坐？答曰，诸坐法中，结跏坐最安稳，不疲极，此是坐禅人坐法，摄持手足，心安不散"。又如手的姿势，有各种"手印"，亦是此意。

(5)医疗作用 佛教治病，常通过观想，再配合调息，现今常见的吹、呼、嘻、呵、嘘、呬六字法，即源于佛学中。六种息治五脏诸病，其脏腑分配，有二种说法，一为《摩诃止观》卷八所述："呵治肝，呼吹治心，嘘治肺、嘻治肾、呬治脾"。另一为《修习止观坐禅法要》治病第九所述："心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻"。行此六字法，还应配合观想，故此属"观门"，"但观心想，用六种气治病者，即是观能治病""此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用"。另有用十二息治众患，上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，煖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。亦

是配合观想，由于佛教重在"心"，所以认为用"止法"治病，更为根本，故曰："但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治"。又曰"息心和悦，众病即差"。具体治法，还有止心脐中，止心丹田，止心足下，心缘两脚之间等。如《修习止观坐禅法要》治病第九谓："脐下一寸，名忧陀那，此云丹田，若能止心，守此不散，经久即多有所治。有师言，常止心足下，莫问行住寝卧，即能治病，所以者何，人以四大不调故，多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣"，此段所论，甚有现实意义。

（郑国键）

先秦气功 气功起源于先秦，它植根于中华民族传统文化的沃壤之中。《周易》和《老子》可以说是古典气功基础理论的两大宝库。后世气功家，特别是内丹术，基本上从《周易》理论出发，运用阴阳、八卦作为推理和演绎的工具。《周易》中的"艮卦"，与气功锻炼更有直接的关系。《老子》一书，阐发气功精义颇多，如第六章说："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤"，讲的是调息气功。第十章说："载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？"讲的是气功调息入静等练功要领。其他诸子著作，也有大量关于气功的论述，如《孟子·公孙丑》篇论不动心，论养浩然之气，以及"心勿忘，勿助长"的名言；《管子·内业》篇中论"精气"，论"执一"，均系气功精义；《荀子》、《礼记》等亦有很多气功资料。特别值得提出的是我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》，对于精气神等气功基础理论的全面阐发，对五脏六腑、十二经脉、奇经八脉及气功养生原则、练功基本要领等的论述，均为历代气功家所吸收，作为气功的医学基础。先秦时代的气功之所以能达到这样高的水平，基本上是和当时医学发展水平相关的。继《内经》之后出现的《难经》中有关"肾间动气"的学说，对"丹田"概念的形成也有着密切的关系。

先秦时代，类似后世动功、静功、吐纳等各种气功功法已经出现。属于动功系统的，如"导引"、"按跻"。《庄子·刻意》说："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。"可见"导引"包括"吐故纳新"的呼吸气功和"熊经鸟申"的肢体运动气功。《素问·异法方宜论》载："中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，其病多痿厥寒热，故其治宜导引、按跻。""按"字从手，"跻"字从足，"按跻"，是以运动手足四肢为主的动功。动功的出现，当与古代的乐舞有关。《吕氏春秋·古乐》载："昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。"这是针对寒湿侵袭、筋骨痿痹之类的病症而设计的动功功法。属于静功系统的，有"食气"（或服气，行气）、"坐忘"等。《山海经，大荒北经》载："继无民，任姓，无骨子，食气、鱼。"屈原《远游》说王乔"食六气而饮沆瀣"。《素问·生气通天论》也说："圣人传精神，服天气，而通神明。"这是"食气"的早期文献。"行气"是使元气在人身周流，和后世的大小周天有渊源关系，存世珍贵文物《行气玉佩铭》可为代表。"坐忘"是古代的静坐功法。《庄子·大宗师》论"坐忘"说："堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘"。类似的静功，尚有"心斋"（《庄子·人间世》）。惟先秦用于保健强身，治病防病的气功，以导引按跻、呼吸吐纳、服气行气等为主，"坐忘"之类的静坐功法，一般用来修身悟道，以冀获得神秘体验，带有较浓的宗教意味。

先秦时期在气功发展史上是承先启后的重要时期。经过长期的积累，自原始社会以来的大量的气功实践和不断的理论总结，至战国末期，已初步形成了独特的传统气功学，为后世气功的发展奠定了基础。后世除佛教传入带来佛家气功（其中大部分亦受中国传统气功的影响而改变其面貌）系国外输入外，其他不论道家、儒家、医家、武术、民间各种气功，无不与先秦气功有着渊源的关系。如三国时华佗的五禽戏，是先秦时期"导引"术中"熊经鸟伸"的进一步发展"。

（方春阳、徐树民、李亚平、郑建功 吕 直、刘渐伟）

两汉三国气功 气功学在先秦的基础上得到全面的发展。表现为五禽戏之类成套功法的出现、内丹术的萌芽、意守丹田方法的首见记载等。本时期内还有两大重要事件，即道教的形成及佛教的东来，对气功史的发展产生巨大影响。《三国志·魏志·华佗传》载："人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰腿，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引"。比较《庄子·刻意》之仅列"熊经、鸟伸"二式，无疑是已有较大的发展。成套功法的出现，标志着导引术的进步。1973年，长沙马王堆汉墓出土了彩绘"导引图"，为西汉时期导引术的丰富多采提供了实物例证。同时出土的还有辟谷食气方面的宝贵资料。东汉魏伯阳参合"大易"、"黄老"、"炉火"，借《周易》爻象以明作丹之意，兼论内、外丹，著《周易参同契》，被誉为"万古丹经王"。如说："修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。"是讲内丹成就后的效应，说明那时内丹术已有一定的水平。《周易参同契》对后世内丹术的发展有巨大的贡献。气功内丹术中要求气沉丹田，至少在东汉时代，丹田已受到练功者的重视。荀悦《申鉴·俗嫌》说："邻脐二寸谓之关。关者，所以关藏呼吸之气，以禀授四气也。故长气者以关息；气短者其息稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩息而气舒，其神稍专；至于以关息而气衍矣。故道者，常致气于关，是谓要求。"这一方法，为后世气功家所普遍继承。

先秦时期有"方仙道"，讲求服食成仙。《史记·封禅书》说："方仙道，形解销化，依于鬼神之事。"在秦始皇时，甚至出现派徐福率五百童男女泛海求仙之事，可见当时盛行之一斑。两汉时期，统治者提倡黄老学说，

应运而出现了"黄老道"。《后汉书·王涣传》:"延熹中(公元158—167),桓帝事黄老道,悉毁诸房祀。"东汉顺帝时,张陵在四川鹤鸣山,奉老子为教主,以《道德经》为主要经典,并造作道书,创立天师道,一般认为是道教的开始。天师道有完整的教主(世袭天师)、教仪、教规、绵延1700多年,几乎与封建社会相终始。汉灵帝时,张角创立太平道,以《太平经》为主要经典。道教的出现,对气功有很大的影响,如《太平经》论精气神、论守一、论存思等。如说立夏日盛德火,"王气转在南方,太阳之气以中和治,其神吏用之得其意,口中生甘,神吏赤衣"等有宗教意味的气功方法。佛教从东汉明帝永平年间(公元58—75年)传入中国,到三国时期渐见扩大,译经也不断增加,其中部分佛教经典强调禅法,把佛家气功介绍进来。如东汉时安世高,原为安息国太子,自幼信佛,让位于其叔,建和元年(公元147年),到达洛阳。他精研佛学,修习禅定。翻译《大安般守意经》,详细地介绍了数、随、止、观、还、净六禅止观法,及呼吸四相(风、气、息、喘),丰富了传统气功的内容。

两汉三国时期,在我国气功发展史上是一个重要的时期。道教、佛教气功的出现,在气功史上增添了绚烂的一章;它们与我国先秦以来原有的气功相辅相成,促进了气功事业的发展。这时期气功的长足进步,也为南北朝气功的发展打下了良好的基础,道教气功"存思"的萌芽,后来便发展为《黄庭经》系的气功功法;而《大安般守意经》所介绍的止观功法,便是智𫖮《小止观》的先河。

(方春阳、徐树民、李亚平、郑建功、吕　直、刘浙伟)

两晋南北朝气功　两晋南北朝时期继承了两汉三国时期的气功学成就,并有重大的发展。主要表现在:存思、吐纳、胎息、导引等练功方法的发展和完善;佛家禅定方法"壁观"的弘传;出现了葛洪、魏华存、陶弘景、达摩等一大批气功理论家和练功实践家;诞生了《黄庭经》、《抱朴子内篇》、《胎息经》、《养性延命录》等气功经典著作,对后世气功学的发展产生了重大的影响。

葛洪是晋代著名的道教学者、气功养生家和医药学家。著有《抱朴子内篇》,对长生理论与炼养方法作了详细叙述,提出了较为系统完整的"仙学"理论体系。他对气功导引养生有很高的造诣。如《释滞》篇说:"得胎息者,能不以鼻口嘘吸,如在胞胎之中,则道成矣。初学行气,鼻中引气而闭之,阴以心数(默数法)至一百二十,及以口微吐之,及引之,皆不欲令己耳闻其气出入之声,常令入多出少,以鸿毛著鼻口之上,吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数,久久可以至千,至千则老者更少,日还一日矣。夫行气当以生气之时,勿以死气之时也。……死气之时,行气无益也。"对胎息的概念、方法、行动时间等要领,作了明白详尽的阐述,堪称集此道之大成。此外,对导引,守一等重要功法,也都有精辟的论述,足供研究者参考。

《黄庭经》是晋代出现的一部气功内炼经典著作,相传为魏华存所传,以论述黄庭——丹田为主,兼及其它一些练功内容。全书分为两篇,即《内景经》与《外景经》。其特色是将五脏六腑分属上中下三部,每部八种器官,即所谓"八景二十四真",各赋一神,逐一载明其作用与养炼方法,使人知所守而身体力行。书中提出黄庭三宫之说,即后世三丹田学说之刍形。

陶弘景是南北朝时最著名的气功养生家和医学家之一,其代表作为《养性延命录》。此书辑录秦汉以来诸家养生内炼要旨,并加以分类编排。其尤可贵者,记录了以吐气为主的"六字气诀"。《服气疗病篇》说:"凡行气,以鼻纳气,以口吐气,微而引之,名曰长息。纳气有一,吐气有六。纳气一者,谓吸也;吐气六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬,皆出气也。"这种以练呼气为主的"六字气诀"实为后世气功疗病之始。现存最早的华佗五禽戏操作法,也见载于该篇中。

南北朝时,古印度高僧菩提达磨来到中国,于公元527年在河南嵩山少林寺传授佛经,开创佛教禅宗。他提出新的禅定方法,即面壁而坐,终日默然,时人称为"壁观婆罗门"。据《唐高僧传》记载,壁观是使心如壁立,不偏不倚。《禅源诸诠集都序》中称:"达磨以壁观教人安心,外止诸像,内心无端,心如墙壁,可以入道。"可见壁观参禅法也是静功的一种意念锻炼。

佛道二教在养生修炼方面的相互渗透和融合,是这一时期气功学发展的又一大特点。一方面,佛教学说被道教炼养家所吸收,融为道教气功的有机组成部分。如数息观的引入静功,大大提高了入静的效果;另一方面,佛教徒们也积极吸收道教炼养方术,作为修禅成佛的步骤和阶梯。如北魏高僧昙鸾曾向陶弘景学习仙术,遂能调心炼气,对病识缘,并撰《调气方》等内炼著作,对后来智𫖮运用止观法治病时用六字气诀有很大影响。总之,这种融合,大大丰富了古代气功养生体系,对后世产生了重大的影响。

(方春阳、徐树民、李亚平、郑建功、吕直、刘浙伟)

隋唐五代气功　隋唐时期,随着祖国医学的发展及气功导引术的流行,出现了医道结合的炼养方法,并被广泛运用于养生保健方面。最具有代表性的为隋代巢元方的《诸病源候论》和唐代孙思邈的《千金要方》。《诸病源候论》是祖国医学现存最早的病因证候学专著。书中对疾病的发生、发展和演变都作了颇为详尽的阐述,并有其独到的见解,对后世影响极大。其论病不载方药,只载气功养生方法,按病种开列导引吐纳处方,内、外、妇人、五官各科几乎全备,所收导引吐纳方法共约300余条,实可作为一部"气功导引养生专著"来看待。书中所录的导引吐纳法,广为后人所采纳。孙思邈为唐代的著名医学家和养生家,《千金要方》是其代表著作。《千金要方》为集唐以前医药大成的方书,对祖国医药学的继承与发展有很大贡献。在气功炼养方面,他继承了前人的成就而有所创新,所论涉及到调气、调神、炼丹、按摩、导引、吐纳等,且大多为其亲身所体验者,重视动静结合是其炼养特色。

智𫖮为佛教天台宗的创始人,是陈、隋时的高僧,

对止观法有重大贡献。他阐述止观的著作共有四部，《童蒙止观》（又名《小止观》）、《不定止观》（又名《六妙法门》）为其亲笔之作，《圆顿止观》（即《摩诃止观》，又称《大止观》）、《渐次止观》（即《禅波罗蜜》）分别为其门人灌顶、法慎所记录整理。止即是定，定指排除妄念、专心入静；观即是慧，慧指发生智慧、辨明事理。因此，佛家气功以止观法为其代表。

道教炼养术中的吐纳之法，在这一时期得到了较大的发展，有关气功的著作和习炼方法也相当多，《道藏》中现存的《神仙食气金柜妙录》、《嵩山太元先生气经》、《延陵先生集新旧服气经》、《中山玉柜服气经》、《太上养生胎息气经》、《太清调气经》等重要气功著作，都产生在这一时代。此外，司马承祯所提倡的"坐忘"，更是这一时代气功流派中的奇葩，对宋元以后的静坐具有很大影响。

唐末五代，内丹之学兴起。崔希范的《入药镜》倡导于前，钟离权、吕岩的学识响应于后，从此开创了气功的主要的也是最高级的流派——内丹术，几乎一统天下1000年。钟离权和吕岩建立了以天人合一的思想为基础，以阴阳五行学说为根据，以炼形、炼气、炼神为核心修炼方法的钟吕派内丹理论体系。特别是对内炼中的一些重要问题及基本范畴的探讨，达到了他们所处时代的最高峰，对后世影响很大。传世的代表作有钟离权述，吕洞宾集，施肩吾传的《钟吕传道集》，及钟离权述、吕洞宾传的《灵宝毕法》等。

隋唐五代时期内丹理论与修炼方法日趋成熟，并形成较完整的内炼体系。以道教传统的天人相应观与类比宇宙论的哲学思想为其理论核心，以炼精化气、炼气化神、炼神还虚的三层次为主要炼养方法，奠定了宋元明清气功主流——内丹术的基础。

（方春阳、徐树民、李亚平、郑建功、吕　直、刘新伟）

两宋金元气功　入宋以来，道教炼养家继承先人遗风，诸说蜂起，丹家辈出，内丹学说渐趋成熟，呈现了一个内丹热时代。以张伯端为代表的内丹南宗体系主张先命后性，以王嘉为首的内丹北宗体系则主张先性后命，最终则达性命双修之目的。内丹南北两宗集道教内丹修炼法诀之大成，把内炼养生学说提高到一个新的阶段。

张伯端的传道之作《悟真篇》，承道家正统，继黄老家风，阐解《阴符经》思想，论述《参同契》丹法，发挥内丹学说，完备了先命后性、性命双修的炼养法诀，其内炼丹法首传石泰，石著《还源篇》；再传薛道光，薛著《复命篇》；三传陈楠，陈著《翠虚篇》；四传白玉蟾，白著《紫清指玄集》等，形成举世闻名的南宗五祖体系，开南宗清修丹法之先河。又有始于刘永年，继传翁葆光，再传若一子的南宗双修派系。其代表作为《悟真篇注》等，对后世也有一定影响。

北宗丹法由王嘉传马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二等，即后世所谓之"北七真"。北宗丹法以性为主，先性后命，强调明心见性，具体修法要求励志苦行，纯任清修，独全其真。王嘉著《重阳立教十五论》，明确规定修持内容和性质，邱处机的《大丹直指》又将全真道丹法条理规范为三乘九法，即小成五行颠倒龙虎交媾法，五行颠倒周天火候法，三田返复肘后飞金精法；中成三田返复金液还丹法，五气朝元太阳炼形法，神水交合三田既济法；以及大成五气朝元炼神入顶法，内观起火炼神合道法，弃壳升仙超凡入圣法，系统而完整地阐述了北宗丹法体系。

道教气功内炼养生体系发展至金元，又有一代丹家陈致虚，得北宗丹学真传，复受南宗阴阳双修丹法，精通二宗奥秘，遂形成了融合南北二宗的金丹内炼学说。其代表作《金丹大要》等，在理论上大倡三教合一，强调精气神在运炼中的独特作用，并且反复申明丹经之要，当以《参同契》《悟真篇》为上。在内丹学说的发展史上起到重要的作用。

儒家气功养生学说虽在战国诸子中已初示端倪，然而直至两宋时期方渐具体系。北宋华山道士陈抟的《先天图》、《太极图》辗转传至周敦颐，周氏颠倒其用而著《太极图说》及《通书》，以明《易经》之理，提出主静养生思想，其后继者二程、朱熹则进一步倡导"半日静坐，半日读书"，均为静坐为一件大事。理学家由理论上的主静，到实践中的静坐，其思想渊源也来自道家的虚寂无为和佛家的止观禅定。但二程主静不主，只用"敬"字，认为"才说静，便入释氏，不宜用静字，只用敬字。""收敛身心，便是居敬"，敬实际上就是静。

医学气功在隋唐时期就有巢元方、孙思邈、王焘等广泛地总结论述。入宋以来，他们的学说经验在官府民间都得到广泛地采纳和应用，由宋政府主持编纂的医学巨著《圣济总录》、由宋徽宗署名的《圣济经》等中，均有气功的一席之地。金元名医刘完素的《素问玄机原病式》有采用六字诀治病的记载；张子和《儒门事亲》提出导引也是汗法之一；李杲在《兰室秘藏》中论及因劳倦而致木乘土病证，"当病之时，宜安心静坐，以养其气"，朱震亨的《丹溪心法》则有"气滞痿厥寒热者，治以导引"的记述。可见宋金元时期，医学气功也得到了长足的发展。

（方春阳、徐树民、李亚平、郑建功、吕　直、刘新伟）

明清气功　明清两代气功学有了新的发展，在继承往代的基础上，形成了那一时代的特色。前代的内丹著作多隐语，好譬喻，非经师授，不易入门，更难深造，这就妨碍了内丹术的普及。明清时期的内丹大家已认识到隐语泛滥的弊病，其著作中对前人的玄机判语，大多直接指明，出现了由"密"向"显"发展的倾向。如"火候"这一术语，前人诠解多譬词，而伍守阳在《天仙正理直论·火候经》中明确指出：火候只是一气进退之节，没有什么神秘的成分。火候大小即意念呼吸之轻重，若意、息紧则火燥，意、息缓则火寒。又如火候掌握，历代丹书多秘而不宣，伍守阳则提出了"阳光二现"为火足的标志。他认为行炼精化气的小周天功夫，要满三百候之限，方为火足之候。火足景象集中体现于"阳光二

现”。两眉间为阳光发现之处。“阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白”。一现即当采炼，二现正是止火之候，“更宜入定。……忽见眉间又掣电光、虚室生白，此阳光三现也。……光既三现，则气根之内，已有大药可采，又足征矣”。又如鼎器何物，异说甚多，伍守阳亦直言：言外鼎者，指丹田之形而言；言内鼎者，指丹田中之气而言。如此等等，使向来玄奥的“神仙术”得以“返朴归真”，成为凡人读之即能掌握的气功功法。

内丹学说的精华为周天理论，经典的小周天河车路走的是任督二脉，循环运行。清代闵一得派受到佛教密宗的启发，提出人的丹田至百会的中道，即黄道，亦是真气循行之路，中黄直透，可以避免走周天时路程长，关卡多，火候不易掌握的缺憾，其路径短直，容易修炼，并且同样能令真气上下流通，炼成“内丹”。该理论是内丹学说的一个发展，具有创新意义。

以陆西星为领袖的内丹东派与以李西月为代表的内丹西派，是活跃于明清时期的两大流派，均以阴阳双修为其特点，重视意守阴跻的作用。陆西星认为：金丹之道必资阴阳相合而成。修炼长生大药。必须得先天真一之气方成，而此真一之气必求之于女子。这就坦率地指明，必须男女双修，方能成就大丹。东西两派不仅都有一整套理论，还有一整套方法，颇多特色。朴真道人认为“东派之开关窍诀、提吸追摄诀、过关服食诀，较印度瑜珈术与密宗双修法中所有者，尤为上乘而简妙。明清时期，生活相对富庶安定，为许多士大夫和民间人士实践“阴阳双修”丹法提供了条件，使该丹法得以成熟并盛行。

此外，明清时期，整理、刊行了不少气功文献，其中尤以古导引法书籍为多，且多配有图解，姿态生动，对导引术的传播起到了重要作用。著名的气功导引法如八段锦、五禽戏、易筋经等，几乎家喻户晓，其中尤以八段锦最为流行。文八段在明清的许多气功著作中，如冷谦的《修龄要旨》，朱权的《臞仙活人心法》高濂的《遵生八笺》、周履靖的《赤凤髓》(以上数书均有图解)，清代徐文弼的《寿世传真》，潘霨的《内功图说》、郑官应的《中外卫生要旨》等书均有刊载。高濂还曾单独刊行过《八段锦》。武八段，在明代龚居中的《万寿丹书·安养篇》中曾有刊载，但只有歌诀，而无练功图。一直到清代末叶、娄杰辑刊的《八段锦坐立功图诀》中才得见武八段的练功图。在八段锦的基础上，明清时期又编创了不少形式简易、历效显著的新导引套路，如十二段锦、十六段锦等，使这一导引法更趋完善，流传至今。

(方春阳、徐树民、李亚平、郑建功、吕　直、刘浙伟)

阿拉伯文化与气功　根据气功及阿拉伯文化的定义，应当认为气功与人类行为之联系首推阿拉伯文化中与气功相对应的 Salāh。该法每日进行 5 次，每次的拜数不同，而且必须具备高度清洁。据说穆罕默德访问第七层天的时候，真主命令每日 Salāh50 次，后来经过屡次恳求，才改为每日 5 次。必须严禁饮酒，在高度集中的精神状态下进行这种伊期兰气功(中文译为膜拜或礼拜)。这时演示自己对真主的虔诚，重复古兰经的“法谛海”章，纪念真主的尊名。除此之外，忠实的穆斯林夜间志愿举行 tahajjud，完全符合气功定义的行动真正集体的气功是在星期五(金曜日)中午，这叫jum'ah，所有成年男子都应当参加，有时也有妇女的席位。

斋戒是以更加集中反身注意自己“罪恶”感觉的个月，这被认为是一个圣洁的月份。从中国气功来看，这儿有调心、调息、调身，而且有调食。事实上，在伊斯兰教没有出现之前，阿拉伯半岛上的原始居民古莱人每年到希拉山上去住一个月，实行忏悔(tahannuth)。斋戒(Sawm)意义为沉默与沉思，这与今日世界翻译气功为 meditation 是相同的。

伊斯兰每日 5 次的气功是在黎明、正午、午后、傍晚和夜间。

阿拉伯医学家伊本·西那是世界公认的医圣，与希波格拉底、张仲景、李时珍齐名。他原名艾卜·阿里·侯赛因，希伯来语写成 Aven Sina，拉丁语写成 Avicenna[阿维森纳]，980—1037。阿拉伯人尊称他为科学家的“领导长老”。他共写了 21 部较大的书及 24 部较小的书。内容是医学、哲学、几何、天文、教义、艺术、语言。科学著作中有 3 本值得气功界注意。第一本是《医典》12 世纪曾译成拉丁语，叫 Canon，本名 al-Qānūn fi-al-Tibb。这本书与中国的《内经》有极大的相似之处，也对精神现象的自我调控有益健康的观点大加发挥。第二本叫《治疗论》(Kitāb al-Shifā')，是讨论治疗的哲学，有关气功的观点是典型的亚里斯多德哲学及新柏拉图派的伊斯兰教义学。1963 年北京大学哲学系把该书第 6 卷《论灵魂》译成中文，商务印书馆出版。第三本《咏灵魂》描写人体中身体与意识的关系及它们之间的相互影响。这与宋·彭耜的道阃元枢歌有许多类似的观点。其歌中的“未说修丹便得仙，且图形固得延年”与《咏灵魂》的观点相同，这比较接近我们今日的气功原理与实践。

所谓新柏拉图派，指的是认为人的行为绝不全是理性的，还有心灵的官能。它与理性相互作用构成心理，这一切与疾病的发展与控制、治疗有关。这没有什么不能为现代医学所接受，反之可以认为脑科学把这些观点推进于物理化学的领域。

回顾阿拉伯文化与今日气功的关系，我们面对今日脑科学，包括量子混沌的混沌动力学，以及今日中国与日本哲学界对气的理论研究方兴未艾，深信气功对未来科学革命必有重大贡献。阿拉伯文化对气功的贡献将以其经验与教训而永垂史册。

(广　侃)

中华气功学传统理论　中华传统气功学具有悠久的历史，其所以能成为一门学术延续发展至今，是因有中国古代高度发达的自然哲学和医学为背景。尤其在春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，学术上呈现空前繁荣的局面，这对传统气功学理论的形成，具有重大的意

义，其中尤以易学、道学和中医学的影响最大。易、道、医三家的学术理论，共同揭示了人与天地相应的自然法则，概括了生命运动的基本规律，因此传统气功学吸取其理论的精华，结合学科的自身特点，逐渐形成了本学科的理论体系。

(1)易学与气功 "易"，从日从月，《参同契》说："日月之谓易"。"易"是古人通过长期观察日月运行及应之而产生的各种气化现象，逐渐归纳总结，抽象出来的"天地之道"。不仅对古代哲学，而是对中华传统文化的发生和发展都有巨大的影响，因此有人称"易学"是中华哲学和文化源学的总领。除流入占卜、堪相、堪舆之类外，其易理广泛地应用于中国古代科技、文化诸领域中。在中医学，孙思邈就有"不知易不足以言太医"之说，易学也是气功学的重要理论基础，对传统气功理论的形成、发展，以及功理、功法的阐发，练功实践等，都有重要的意义。

易学的经典著作是《周易》，其成书有"人更三圣，世历三古"(《汉书·艺文志》)之说，由起源于殷周之际的《易经》与相传孔子传"十翼"的《易传》两部分组成。虽多认为《易经》是古代卜筮之书，但其卦爻辞"近取诸身"也不乏气功记载者，如"艮卦"虽不能称为是一篇气功专论，但对内视人体的细致入微的分析，却反映出当时人们已有相当丰富的气功经验。至于《易传》所阐述的哲理，及后世挖掘出的《易图》中蕴含的象数之理，更是广泛应用于传统气功学中，指导着气功的实践。

易学的理论核心是太极——阴阳五行。太极为阴阳五行的综合体，是宏观—微观宇宙的模型，宇宙间万事万物皆本之于太极之变化，故《易·系辞传》说："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶定大业"。物物有太极，人人有太极，人身之小太极与宇宙之大太极息息相通，此为太极原理亦为气功原理之根本所在。阴阳五行学说渊源于"易"，易学运用八卦符号图象和河图洛书数理来阐发阴阳五行之精义，其象数、义理成为传统气功学的重要理论。东汉、魏伯阳《周易参同契》即本此而著述，开内丹学之始而被誉为"万古丹经王"。具体参见"太极学说"、"河洛数理"、"八卦学说"、"阴阳学说"、"五行学说"及其他有关条目。

(2)道学与气功 "道"，指物质世界的本原和根本法则，是以老子为代表的道家哲学思想体系的核心。道学，是由老子综合有关传统思想加以丰富而创立的，由庄子及后人继承充实发展的，以"道"为其中心观念的一家学说。老子所述五千言的《道德经》，即为道学之经典。《道德经》一书，除系统地论述了作为宇宙万物本原和根本法则的"道"之外，还阐述了不少修养内炼的玄理，主张"返朴归真"，强调"无为"、"虚静"、"守柔"、"不争"，以"道"修身养生，从而达到"深根固柢，长生久视"的目的，成为传统气功学理论的重要渊源。

道学的理论核心是"道论"。道论提出了"天道无为"的宇宙体系，强调了"归根曰静"的辩证观念。"道"之为物"惟恍惟惚"、"视之不见"、"听之不闻"、"搏之不得"，不依赖于时间和空间，"其大无外，其小无内"，故称之为"无"。但"道"又化生天地万物，确确实实地存在，故又说"有物混成，先天地生"(《道德经》二十五章)，"道生一，一生二，二生三，三生万物"(《道德经》四十二章)。"道"之体"寂兮寥兮，独立而不改"(《道德经》二十五章)，但却有生生之用，其用不殆。"德"为道之用，是道之本性在物的体现。道之德性自然、素朴、虚静、柔弱；道之规律对立、转化、循环、往复。故说："夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命"(《道德经》十六章)。但这种运动并非机械不变的循环，每次往复都是一次更新，故又说："道常无为而无不为"(《道德经》三十七章)。

人为万物之尊，也由道所生，由道所主。道是虚静的，人法道也必然虚静其心，"致虚极，守静笃"；道是柔弱的，人法道也必须宽拿其体，"专气致柔，能婴儿"；道是素朴的，人法道也必须"见素抱朴，少思寡欲"；道是自然的，人法道也必须"无执""无为"、"而常自然"，这就是传统气功的道学原理。道家在"法道"的实践中，必然会有气功态的种种感觉和效应，道学理论发展了古代气功，气功实践又印证了"道"的存在。两者相辅相成，既加深了道家对"道"的信仰，也促进了传统气功的发展。

此外，庄子在老子的"道论"基础上，又发展了"精"与"气"的概念，试图以精气来阐发道的生生之旨。至宋钘、尹文以后，则逐渐形成了"精气学说"或"元气学说"、"气一元论"等，使道学理论又有所发展。《黄帝内经》吸收了道家的精气学说，并应用于中医学理论之中，使之又有新的发展。传统气功则融医、道二家的"精气说"，以其为指导，在实践中摸索出多种形式的自我调节控制体内气化过程的方法。因此源于道学的"精气说"，以及发展起来的"精气神学说"，便也成为传统气功学的重要理论。具体参见"元气论"、"元精论"、"元神论"、"精气神学说"及其他有关条目。

(3)中医学与气功 中医学具有悠久的历史，其理论体系形成于《内经》时代。《内经》一书非出于一人之手，也非一时之作，乃是集秦汉以前医学之大成，是古代医家吸收当时的先进哲学思想对长期实践经验的总结，托名"黄帝"而作，故名之《黄帝内经》。因《内经》比较全面地阐述了人体的生理、病理、疾病与诊法、治则，奠定了中医理论体系，长期指导着中医实践，所以被奉为中医学之"圣典"、中医理论之渊薮。

中医学理论充满了朴素的唯物论和辩证法思想，其基本特点是整体观念和辨证论治，其理论核心是阴阳五行、脏象经络。《内经》中详细阐述了人的生命整体观，生命是"形"与"神"的对立统一体，"形神合一论"体现了生命概念的整体观；人的机体是以五脏为核心，由经络将脏腑、五体、五官九窍等各器官组织联系起来的有机统一的整体，"脏象学说"、"经络学说"体现了生命本体的整体观，"人以天地之气生，四时之法成"，

人与天地相应,与日月相参,"天人相应论"体现了生命体与外环境的整体观。此外,气与血、精与神的关系,情志与内脏的关系,人格与体质的关系,正气与邪气的关系等,也都是生命整体观在不同层次、不同方面的具体体现。这些观点不仅有效地指导了中医的实践,同时也长期指导了气功的实践。在生命整体观指导下的临床辨证论治,同样也适用于医学气功的辨证施功,例如"六字诀"的脏腑辨证施功等。因此中医学的基本理论,也是传统气功学的重要理论。具体参见"阴阳学说"、"五行学说"、"脏象学说"、"经络学说"、"气血津液"、"精气神学说"、"形神合一论"、"天人相应论"、"人格体质论"、"正邪论"等有关条目。

《黄帝内经》不仅原则地阐述了理论观点,而且也有不少关于气功的具体论述。如《素问·上古天真论》:"其知道者,法于阴阳,和于术数","能形与神俱,而尽终其天年","恬惔虚无,真气从之,精神内守,病安从来","把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一"等论述,阐明了取法阴阳、形神兼养、保精全神的气功养生指导思想,还具体地提出了调心、调息等气功的基本要领。诚然,《内经》中有关气功的论述,与道家所论同出一辙,但这正说明中医学与道学在传统气功学理论方面的融合。

参读文献

宋·朱熹:《周易本义》,天津市古籍书店,1986年

汉·河上公注:《道德经》(《中国气功大成》本),吉林科技出版社,1989年

唐·王冰注:《黄帝内经素问》,人民卫生出版社,1963年

(王克勤)

阴阳学说 "阴阳",原本是中国古代哲学中的一对范畴,是古人对自然界相互关联的事物或现象对立统一双方的概括。"阴阳学说"即是以阴阳代表相关事物对立统一的双方,并用以说明事物变化根源和总规律的一门朴素的哲学理论,是古人认识自然和解释自然的世界观与方法论。阴阳学说渗透到中国古代医学和气功学中,对中国传统医学及气功学理论的形成,都具有重大的意义。

(1)阴阳学说的概念及源流 "阴阳"是上古先民在"远取诸物,近取诸身"观察自然现象的过程中,推理归纳、抽象总结而逐渐形成的概念。一般多认为阴阳学说始自于《易》,"阴阳"一词虽仅见于《易传》,但古易中却早已有阳爻、阴爻的符号。阴阳学说是对自然界事物对立统一矛盾运动规律的高度抽象的概括,阴阳既代表相互对立的事物,也代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面,阴阳两者相互密切联系不可分割,因此充满了朴素的唯物论和自发的辩证法思想。春秋战国时期,诸子百家皆引用阴阳这一概念来阐述自己的学术观点,使阴阳学说得到很大的发展。《黄帝内经》中的阴阳学说,不仅保持了唯物辩证的精髓,更使其哲学概念具有了医学的性质,很好地解释了生命中的若干现象,因此使朴素的阴阳学说获得了巨大的进步,促进了中医学和气功学的发展。《内经》认为,"阴阳者,万物之能始也",人作为天地万物之灵,在"阳化气,阴成形"的基础上,"天地合气,命之曰人",所以"人生有形,不离阴阳"、"生之本,本于阴阳。"整个自然界,包括人体在内,都是阴阳之气存在的不同形态,故说:"阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也"(《素问·阴阳应象大论》)。

从广义来看,阴阳是宇宙变化的总规律,但从狭义来看,又是生命结构的模式。阴阳所代表的不是某一特定的事物,而是标示事物性态特征的概念,并具有一定的规定性。如上为阳、下为阴;热为阳、寒为阴;动为阳、静为阴;表为阳、里为阴等。阴阳对事物属性的概括不是绝对的,而是相对的,阴阳之中还可再分阴阳,故《素问·阴阳离合论》说:"阴阳者,数之可十,推之可百,数之可千,推之可万,万之大不可胜数,然其要一也。"

(2)阴阳学说的基本内容 阴阳学说认为,天地间一切事物都存在着相互对立的阴、阳两个方面,而且两者之间不断相互斗争、相互制约着。正因阴阳之间的相互斗争,才能推动事物的发展变化;而阴阳双方的相互制约,才能维持事物处于相对稳定的动态平衡中,这就是阴阳的对立性。在一般情况下,人体生命的阴阳双方由于相互制约,总是朝着"阴平阳秘"的方向变化,从而维系着人体生命的正常发展。一旦这种制约能力受到破坏,则因"阴阳离决,精气乃绝"而死亡。

阴阳双方虽然是对立的,但又各以对方作为自己存在的条件,任何一方都不能脱离另一方而单独存在,即"无阳则阴无以生,无阴则阳无以化"、"孤阴不生,独阳不长",这就是阴阳的互根性。阴阳的互根性强调了阴阳交感的重要意义。自然界要乾坤交媾、地天交泰;人身则要心肾相交、水火既济。否则为"否"、为"未济",阳不能化气,阴不能成形,在人身意味着生命力的衰败之象。

相互对立、相互依存的阴阳双方,并非静止不动,而是处于"阳消阴长"或"阴消阳长"的互为消长的运动变化中,其前者称为"消",后者称为"息"。在正常情况下,这种阴阳"消息"是处于相对平衡状态中。如果这种"消息"超出了一定的限度,不能保持相对的平衡,便会出现阴阳失调,破坏了事物的正常状态。这便是阴阳的消长性。在人身,阴阳的相对平衡态即是阴阳协调的生理状态;而阴阳失调则是最基本的病理状态。

阴阳的消长变化,当发展到一定程度,便向各自相反的方向转化,即"重阴必阳,重阳必阴"、"寒极生热,热极生寒"。也就是说,相互依存、相互制约的阴阳双方不断运动变化,存在着一个量变到质变的过程,这便是阴阳的转化性。正因阴阳相互转化,天地才有四时更迭、寒暑变迁,万物始有生长化收藏,而人身也有精气神互化,以使生命得以发展。阴主静,阳主动。静功即是根据这一阴阳转化的原理,通过"静极生动",以推动体内真气的运行。

(3)阴阳学说在气功学中的运用 阴阳学说在中

医学中，用以说明人体的组织结构、生理病理；“察色按脉，先别阴阳”，成为诊断之要、辨证总纲；“协调阴阳”则成为最根本的治疗法则。气功学也广泛地应用这些概念和观点，来阐述功理、指导功法，使之成为“平秘阴阳”、维护健康、防治疾病的有效手段。《素问·上古天真论》说：“其知道者，法于阴阳，和于术数”，正因气功是法阴阳之术，所以练功中必须掌握和运用阴阳学说，故有“寄言学道诸君子，不识阴阳莫乱为”、“水火均平方是药，阴阳差误不成丹”之说。

一岁之阴阳，有四时消长之变化，养生应循“春夏养阳，秋冬养阴”（《素问·四气调神论》）之法，气功锻炼也应四时有别，邱处机《摄生消息论》、冷谦《修龄要指》之四时调摄等，均宗此而立。一日之阴阳，有十二辰之消息，子时一阳生，至巳为阳时生气，故《服气经·秘要口诀》说：“凡服气皆取阳时”。体质之阴阳，有太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五态之异，“凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等”（《灵枢·通天》），故练功中亦应分别采取不同的阴阳调和法，阳多阴少者宜静，阴多阳少者宜动。人身之经络有阴有阳，任总诸阴，督统诸阳，周天功法通督任，即可调节人身之阴阳，其火候掌握也为阳时“进阳火”、阴时“退阴符”。疾病之证候有阴有阳，寒热虚实乃阴阳之变化，故气功治疗时也应辨证施功，“虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之功以补之；实病宜导引按摩，吸努掐摄，散发之功以解之；热病宜吐故纳新，口吐鼻入以凉之；冷病宜存气闭息，用意生火以温之”（《养生肤语》）。气功之功法虽多，但总不外乎调整阴阳，如吐纳之呼吸，“鼻吸清气为阳，口吐浊气为阴……夫自修之道，能出入阴阳，合其真矣”（《长生胎元神用经》）；存想之冷热，“用阴气冷如冰铁，用阳气如火烧身”，“阳时用阳气，存想在阴冷病灶部位；阴时用阴气，存想在火热病灶部位”（《气法至妙要诀》）；功法之动静，阳主动、阴主静，“动静适宜，气血和畅，百病不生，得尽天年”（《不费钱敌真确的养生法》）。甚至在行功时，上下、左右、前后、俯仰、屈伸等姿势的不同，也有阴阳之别，而具有不同的作用。如《医学汇函》所说：“有火者，开目；无火者，闭目”、“欲气下行以治耳目口鼻之病，则屈身为之；欲气下行以通二便、健足胫，则偃身为之；欲引头病者，仰头；欲引腰足病者，视脚。”

（4）阴阳学说的现代研究　阴阳学说虽是古老的世界观和方法论，但因其具有质朴的唯物论和辩证法思想，特别是在中医学和气功学的实践中，得到进一步充实和发展，至今仍具有重要的科学价值。从广义性来看，阴阳是宇宙运动的总规律；从狭义性来看，阴阳又是自然界中生物结构的绝妙模式。因此有人认为，将阴阳的广义性和狭义性同时用于人体生理与病理等方面的研究，在人类尚未掌握揭开生命奥秘的更先进的技术之前，不失为一种最佳的研究方法。关于气功原理的研究，很多人都从“阴阳平衡论”的角度进行探讨，如有人提出气功的本质就在于调节人体现有的阴阳对，以达到平衡；还有人认为，气功益智是因气功锻炼能使大脑生物电活动的有序化程度提高，使中枢神经活动更趋协调，大脑两半球的功能得到了整体性调整的结果，因而与气功协调阴阳的学说十分吻合；“阴阳失调”是疾病的本质，有人从电子生物学角度认为，“阴阳失调”就是“电子得失”，而气功能调整“电子得失”，所以可调解阴阳。还有人将人体的生物钟与阴阳学说联系起来，认为几乎人体的全部生理机能都具有周期为24小时的节律性变动，符合阴阳之气的昼夜消长规律。鉴于阴阳学说缺乏定量研究，所以又有人试用数学方法建立了阴阳方程式和昼夜节律的函数表达法，给古老阴阳学说的基本内容以现代的数学解释。近年来对阴阳实质的研究，就人体而言已深入到细胞分子甚至原子水平，把 cGMP/cAMP 与阴阳相联系，认为阴阳是有其物质基础的。也有人用电、光等生物物理法测定人体之阴阳。对自然界阴阳之气的研究，引入了“场”的概念，认为长程力场和短程力场广泛存在于自然界（包括人体在内）的一切现象中，凡是人们观察到的现象，都可以用这两种场来加以说明。

参读文献

北京中医学院主编.《中医学基础》. 上海科学技术出版社，1978年

林中鹏主编.《中华气功学》. 北京体育学院出版社，1988年

张文江.阴阳五行在气功中的具体含义.《上海中医药杂志》1985，(6)：40

吴再达.阴阳学说与气功关系初探.《中国气功》1986，(1)：28

（王克勤）

五行学说　“五行”，指木、火、土、金、水五种物质的运行变化。木火土金水是人们生活中不可缺少的物质，古人认为这是构成整个物质世界的基本元素，因而将其属性加以抽象推衍，以说明宇宙间万事万物的运动变化及其相互间的关系，这便是“五行学说”。五行学说也是古人认识自然和解释自然现象的世界观和方法论，原本属于古代哲学范畴，应用于人体可说明天人相应、五脏相关等生命现象，因此成为中国传统医学和气功学的重要理论。

（1）五行学说的概念及源流　五行之“五”，最早起源于上古先民对方位的认识，后来引入了物质的概念，“水火者，百姓之所饮食也；金木者，百姓之所兴生也；土者，万物之所资生，是为人用”（《尚书大传》）。一般多认为，五行学说概念始于《尚书·洪范》：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”《尚书·洪范》并对五行的属性进行了论述，为事物的五行归类奠定了基础。战国时期及以后，诸子百家在运用阴阳概念的同时，也多运用五行这一概念来阐述自己的学术观点，因而使五行学说得以发展，并形成了不同的流派，其中也有演变成唯心主义形而上学的宗教神学者。《黄帝内经》则系统地把五行的哲学思想与自然科学和医学经验熔铸一体，从而将古朴的五行学说引入传统医学和气功学中，促进了中医学和传统气功学理论体系的形

成和发展。

五行学说中的木、火、土、金、水“五行”，已不是指五种具体的物质，而是从其运动变化中抽象概括出来的不同事物的属性。《尚书·洪范》记载：“水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穑。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穑作甘。”五行学说就是运用这抽象出来的五种不同属性，采用“比类取象”的方法，对天地万物进行归类，来说明人与天地间的关系，并利用五行之间的生克制化，来说明事物复杂的运动变化规律。

（2）五行学说的基本内容　五行学说认为，天地间万事万物按着其不同的属性，都可归属于五行之中，此即为“五行归类”。这种对事物属性的归纳方法，在《素问》“阴阳应象大论”及“金匮真言论”等文献中，都有详细的记载。例如春、夏、长夏、秋、冬五季，东、南、中、西、北五方，风、暑、湿、燥、寒五气，生、长、化、收、藏五化，青、赤、黄、白、黑五色，酸、苦、甘、辛、咸五味等，分别归属于木、火、土、金、水五行；在人体则分别为肝、心、脾、肺、肾五脏，目、舌、口、鼻、耳五官，筋、脉、肉、皮、骨五体，怒、喜、思、悲、恐五志等。通过五行归类，将天地间万事万物划分为五大系统，本系统内不同事物之间存在着密切的联系，故有“东方青色，入通于肝”、“风气通于肝”；“南方赤色，入通于心”、“暑气通于心”等说，从而更好地说明了天人相应的关系。在人体，则借此说明了内脏与体表之间、生理与心理之间等复杂的联系，并以五行的属性来概括五脏的功能特性。

五行学说主要是以“相生”、“相克”来说明事物之间的相互关系。相生，即相互资生。五行相生的次序为：木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。相克，即相互制约。五行相克的次序为：木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。五行之间既有相生又有相克。相生，保证了事物的发生和成长；相克，维持了事物的正常协调关系下的变化与发展。“造化之机，不可无生，亦不可无制。无生则发育无由，无制则亢而为害”（《类经图翼》），若五行之间的生克制化关系失常，则事物的协调性便遭到了破坏，而出现反常的变化现象，在自然则发生灾变，在人体则产生疾病。五行之间的反常变化，最主要是“相乘”、“相侮”。乘，乘虚侵袭，相乘即相克太过；侮，恃强凌弱，相侮即反克。五行之间通过生克制化，在运动中保持着动态的平衡。“亢则害，承乃制”，五行系统有着自我控制的调节机能，“气有余，则制己所胜而侮所不胜；其不及，则己所不胜侮而乘之，己所胜轻而侮之”（《素问·五运行大论》）。有胜则复，胜甚复甚，胜己复已。一般来说，五行之间的一时性失调都可通过这种机制而得到调整，从而保持着事物协调的发展。在人体，也正因存在着这种自我调节的机制，所以生命才得以健康地发展。

（3）五行学说在气功学中的运用　五行学说在中医学中，将人体各部分与自然界有关事物密切地联系起来，以说明人体与外环境之间相互联系的统一性，并运用五行的生克乘侮，来阐释脏腑器官的生理、病理，以具体地指导疾病的预防和诊治。这些观点也广泛地应用于气功学中，用以指导气功的锻炼。如《服气精义论·养五脏五行气法》，即是按五脏、季节、干支日的五行配属，结合五行生克关系，通过“食气”锻炼以养五脏。又如《素问遗篇·刺法论》“五气护身”存思法，即按五色、五方、五行、五脏相配，通过存思意想，以“正气存内，邪不可干，避其毒气”。

传统功法“六字诀”，更是依据五行学说的指导来应用的。“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定致金肺润，肾吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐”（《孙真人四季行工养生歌》），即是在不同季节按五行所属，通过“六字诀”的吐纳来调养五脏。六字诀还可运用五行的生克规律，根据五脏之虚实，有目的地选择某一字诀，以达祛邪扶正之目的。如《脉望》载“肝气不足，是肺‘鬼’之有余，乃杀其‘鬼’，用呬字泄之”，“肝有余则用嘘，若嘘亦不能引肝气，则引其子，用呵字泻心之气，心气既行，肝气自传”等，以肝病为例，其前者五脏虚证用“制其所不胜”之法；后者五脏实证用“实则泻其子”之法。

此外，内丹术的“三五归一”结丹法，也遵循五行之理。所谓“三”，即三家，“火木为侣一家，金水合处为一家，中央戊己土为一家”（《悟真篇翼注》）；所谓“五”，即五行生数之和，金四、水一合为五，火二、木三合为五，土主长生为五；所谓“归一”，即“三五”合于中央一处而结“丹”。故“三五归一”亦名为“三家相见”，因“三家”包括了木、火、土、金、水五行，故又称“攒簇五行”，它是借助于气功所特有的“子反生(养)母”、“克反和融”的“五行颠倒”之理，以及土的“媒合”作用来实现的。

（4）五行学说的现代研究　古朴的五行学说蕴藏着丰富的辩证法思想，因此引起当今学者的重视而从不同的角度进行了研究。有人从系统论的角度认为，五行的实质是中国古代特有的一种原始的普通系统论，五行生克是螺旋式的循环，有所折叠，也有突变，五行的生克制化构成一个闭环的自动控制系统，通过多级的控制和反馈自动调节，保持整体的协调平衡。近年来，某些临床研究成果又为五行生克制化规律作出了验证，例如支气管哮喘研究中，已从尿 17 羟值低下及应用温补肾阳方药有效的事实，揭示出火衰不能制金的机理；胆碱能神经偏亢可致支气管腺体分泌增加，为中医“脾为生痰之本，肺为贮痰之器”提供了“母病及子”的依据。国外资料也表明，一日之中脏腑对邻近脏腑的促进与抑制，以及人体内下丘脑—垂体—肾上腺轴的某些已知控制机制，与五行相生相克概念非常相似。有人应用五行理论勾划了一幅尚未完成的人体微量元素分布的相生相克图。1982 年日本藤田六朗运用超声波脉诊计，根据五行相生关系，提出了脉象五行逆循环图。加拿大学者认为，五行是一个动力模型，五行的重要性不在于每个个别的元素，而在于它们能在同一体内变化相互作用，五行模型揭示了人体内脏之间

的某些相互关系。最近，日本学者又利用"双指—0环试验方法，证明了五色、五味与五脏的五行配属关系，进一步说明了五行归类的客观基础。总之，随着医学—生物学—太阳地球物理学—气象学的同步研究，必将使古老的五行学说放射出新的光辉。

参读文献

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社，1988年

张文江：阴阳五行在气功中的具体含义，《上海中医药杂志》1985，(6)：40

戴永生：五行学说研究进展(综述)，《北京中医学院学报》1988，(5)：10

（王克勤）

八卦学说　"八卦"，是《周易》中的八种基本图形，为阴爻、阳爻排列组合而构成的八种象数符号。运用八卦象数符号的变化，来说明天地万物变化规律的学说，就是"八卦学说"。八卦学说是易学的核心，内蕴有高深的哲理、数理和象理，中国古代不仅用以说明自然现象和社会现象，气功内丹术也依此作为说理工具，借用卦象、爻象的变化，以论述作丹之理，因此八卦学说成为中华传统气功学的重要理论。

（1）八卦的组成及由来　"卦"，是由"爻"组成的。爻有两种，- -为阴爻，—为阳爻，每三爻上下排列即组成一卦。不同的排列组合可组成八种不同的卦形，即☰(乾)、☷(坤)、☵(坎)、☲(离)、☴(巽)、☳(震)、☶(艮)、☱(兑)，合称之为"八卦"。八卦分别取象于天、地、水、火、风、雷、山、泽，而代表了天地间万事万物，故人体也可用八卦表示。如《周易·说卦》："乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。"八卦分布于四正四隅八方，每一方位都有相应一卦，因此根据八卦在空间的分布，便形成了"八卦图"。

相传八卦是上古伏羲氏所创。《周易·系辞下》："古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。"除观物取象之外，八卦还源于《河图》、《洛书》，即所谓"河出图、洛出书，圣人则之"；八卦又是从太极变化而来，故又说："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦"(《周易·系辞上》)。据文献记载，周以前只有卦画并无文字，文王始作卦辞，周公旦系以爻辞，孔子又传"十翼"，这才始成《周易》一书，而为儒家"五经"之首，但古儒之易无图，"有之自朱子(朱熹)始，朱子本于邵子(邵雍)，邵子原于陈抟。抟，"道家者流"，因此八卦学说已融儒道为一炉。

（2）先天八卦与后天八卦　依"伏羲八卦方位"排列的卦图，称为"先天八卦"。因其阐发先天之学，图示先天"对待之体"，故而名之"先天"。(见图1)先天八卦的卦位是"乾南坤北为天地定位；离东坎西为水火不相射；兑居东南，艮居西北，为山泽通气；震居东北，巽居西南，为雷风相薄"(《皇极经世书》)，其相对之卦各爻位阴阳相错，以明万事万物的阴阳对立统一性。先天八卦的卦序是"乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八"(《周易本义》)。此乃本"太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦"的化生顺序而成，在卦图中正好呈一反"S"形曲线，以明万事万物阴阳消长变化的过程。

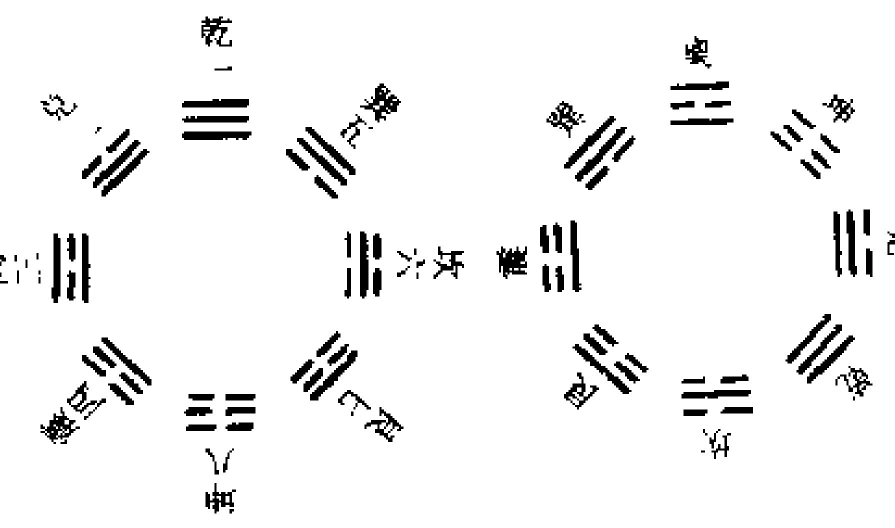


图1　先天八卦　　图2　后天八卦

依"文王八卦方位"排列的卦图，称为"后天八卦"。因其阐发后天之学，图示后天"流行之用"，故而名之"后天"。(见图2)《周易·说卦传》所说："震，东方也"；"巽，东南也"；"离，南方之卦也"；"坤也者，地也"；"兑，正秋也"；"乾，西北之卦"；"坎，北方之卦"；"艮，东北之卦"，即指后天八卦的卦位而言，自震顺时针至艮，实为四时五行流行之序。后天八卦又依"乾坤生六子"为序，其乾为父卦，坤为母卦，乾坤父母交媾而化生三男、三女六个子卦。"震一索而得男，故谓之长男；巽一索而得女，故谓之长女；坎再索而得男，故谓之中男；离再索而得女，故谓之中女；艮三索而得男，故谓之少男；兑三索而得女，故谓之少女"(《周易·说卦传》)。此卦序虽以父母子女为喻，但却内寓天地阴阳为万物之母、阴阳相合乃化生万物、万物化生循无形至有形之序、万物之体形于外而气行于中的奥理。

先天八卦表示阴阳之体的原始本象，重点阐发阴阳学说的精义，可反映日、月、地三体阴阳周期运动所产生的昼夜交替、寒暑变迁、月之盈亏的变化规律。后天八卦表示阴阳之用的变化景象，不仅强调阴阳相交的变化作用，也阐发了五行相生之序，客观反映了四时八节的推移及万物生长化收藏的规律。先天八卦讲"对待"，言阴阳之体；后天八卦讲"流行"，言阴阳之用。然而体用相因，两者相辅相成，密切相关，故邵雍说："先天非后天，则无以成其变化；后天非先天，则不能自行也。"但体先立而后用行，故又以先天为本。先天八卦也喻人之先天，出生后先天八卦图中南北乾坤二卦的中爻互相移位而成坎离，于是变成后天八卦。内丹术即是通过逆修，使后天重返先天，以达健康长寿之目的。

（3）六十四卦　由三爻组成的八卦两两相重进行排列组合，最后可得到由六爻所组成的64种不同的卦形，统称为"六十四卦"。其下三爻称为"经卦"或"母卦"，上三爻称为"别卦"或"子卦"。六十四卦的排列仍以先天八卦为序，即母卦按"乾一、兑二、离三、震四、巽

五、坎六、艮七、坤八"排列，每一母卦内所含之子卦亦以此为序。最后形成的六十四卦卦序，是一个由111111至000000的完整的二进位制数序。十七世纪德国数学家莱布尼兹，就是受此启发而发明了二进位数学，为当代电子计算机的产生奠定了数学基础。六十四卦的方位，用外圆内方两个图形重合来表示（见图3），以应中国古代"天圆地方"之说，而寓天地变化尽在其中之义。外圆图中母卦仍依先天卦位而布八宫，每宫之子卦则按先天卦序依次排列在母卦之上。此圆图所示天道阴阳消长转化规律，比先天八卦图要细腻得多，并将时空结合在一起，形象地表明了诸如冬至一阳生，夏至一阴生；春分卯之正日出于东方而明，秋分酉之正日入于西方而昏等自然现象。内方图乃二维坐标图，母卦按先天卦序由下而上排列于纵轴，子卦也按先天卦序由右至左排列于横轴。此方图所示为地之东南、西北阴阳刚柔变化之理，其母卦排列之"乾坤颠倒"，以明"天之体位于上而天气下降，地之体位于下而地气上升"，寓有天地气交万物化生于中之义。

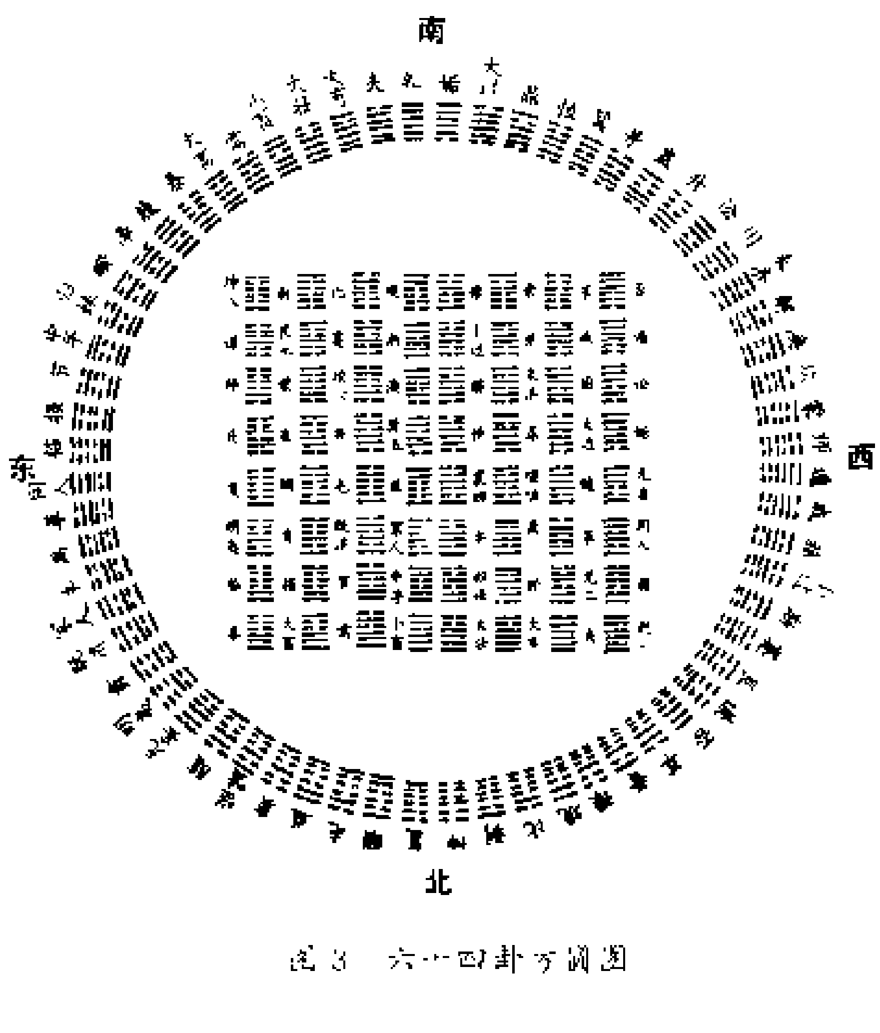


图3　六十四卦方圆图

对于六十四卦，卜筮者用其筮辞，儒者用其义理，而气功学则主要用其象数。其象，如泰卦乾坤颠倒，以示阴阳互感、天地相交；否卦乾上坤下，以示阴阳不交、天地否绝；既济卦坎上离下，以示水火既济、心肾相交；未济卦离上坎下，以示水火未济、心肾不交等。其数，如以乾坤坎离四卦为体，喻鼎炉药物；余六十卦三百六十爻为用，以示火候。此外，六十四卦中复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遯、否、观、剥、坤，又组成"十二消息卦"。消者，阳去而阴来；息者，阴去而阳来。十二消息卦更直观地反映了阴阳消长进退的规律，又称"十二辟卦"，以示主要、为君，统帅其余诸卦之义。东汉・虞翻将此十二卦配十二月（见图4），指出："交通趋时，谓十二消息也。泰、大壮、夬，配春；乾、姤、遯，配夏；否、观、剥，配秋；坤、复、临，配冬，谓十二月消息变通而周于四时也"（《周易・系辞上》虞注）。"消息"，在传统内丹术中却为"火候"，进阳火为"阳息"，退阴符为"阴消"，因此十二消息卦就被借用表示火候进退过程。《周易参同契》中即有以此十二卦描述火候过程的文字，后人又结合十二地支、十二月、十二律吕以图示之。

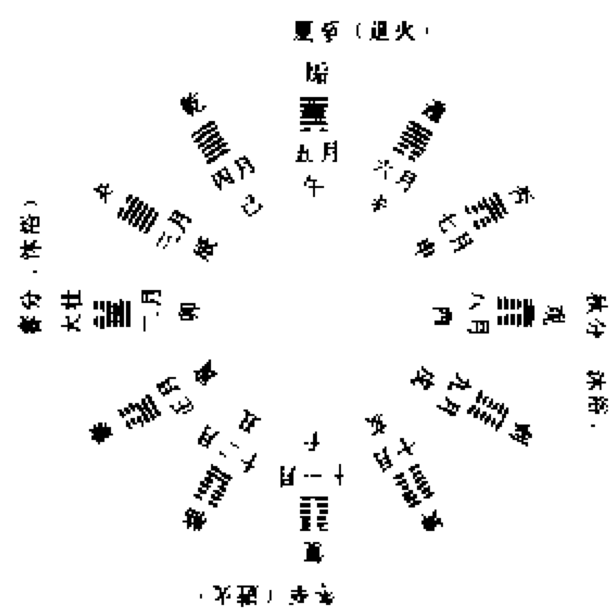


图4　十二消息卦图

（4）八卦学说在气功学中的运用　八卦学说广泛地应用于气功学中。传统气功学不仅以八卦学说为理论基础，而且其术语也多源自于此，既用以表示人体之部位，也用以阐述功理、功法。如"垂帘塞兑"、"乾坤鼎炉"、"坎男离女"等，都是指人体部位而言。其中乾为首、坤为腹、兑为口、坎为肾、离为心。八卦表示人体部位，除《周易・说卦传》所载肢体五官外，还可借喻五脏六腑、十四经。如《周易三极图贯・八卦近取诸身》指出："人身在督脉由阳道，在任脉由阴道。任督二脉即人身之乾坤，亦即九一，二数相表里。内而脏腑，行于手者六，行于足者六，即乾坤外有六子，九一外有二三四六之数也……由此观之，督任二脉乃人身天地定位，肺脾大肠胃乃人身山泽通气，心肾小肠膀胱乃人身水火不相射，心包络三焦肝胆乃人身雷风相薄。"用以阐述功理、功法者，如"炼己筑基"、"坎离冠首"、"取坎填离"、"乾坤交媾"、"否泰复归"、"周流六虚"、"六十卦火候"、"起巽风"等，尤其对内丹术的药物、火候阐述更详。

"炼己"是内丹术的入门功夫，也是整个内丹修炼过程中不可须臾或离的功夫，因此是内丹的基础，故又称为"筑基"。己，十天干之一。按八卦纳甲法，"乾纳甲壬，坤纳乙癸，震庚，巽辛，坎戊，离己，艮丙，兑丁"（《周易参同契考异》），"己"纳离卦，而离卦为火，在五脏为心，心藏神，故"炼己"即为修炼心神，亦谓心、守神之谓。正如《悟真篇》所说："若要修成九转，必须炼己持心"，《金仙证论》亦说："己即我心中之念耳"。

坎、离二卦，在内丹术中借喻为药物，即身中之精、气、神。内丹修炼就是运用自身的精、气、神上药三品，

采用"取坎填离"、"乾坤交媾"之法，以达后天返先天而凝聚结成"圣胎"。若无药物则无法进行，故《周易参同契》称"坎离冠首"。人出生后已由先天八卦变为后天八卦，其坎、离二卦位于子午。为健康长寿，需通过练功抽坎中之元阳补离中之元阴，以使复归乾元之体，而又返还乾坤定位之先天八卦。正如《悟真篇》所说："取将坎位心中实，点化离宫腹内阴，从此变成乾健体，潜龙飞跃尽由心"，此即"取坎填离"之义。另外，坎属水为肾，离属火为心，后天八卦之离上坎下为水火未济，如果通过练功使坎离相交，达到肾水上济、心火下照之水火既济，也能收到良好的气功效益。"乾坤交媾"则是在"取坎填离"的基础上，以先天八卦为指导的更深层次的修炼，因为此时乾上坤下为之否，故还需通过进一步练功，使上下交媾、乾坤颠倒而逆返为泰，这又称为"否泰复归"。此即丹家所谓"神仙之途"，正如张三丰所说："顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠"（《无根树》）。"否泰复归"的修炼程序，又可用卦爻的变化来表示，即否→益→未济→咸→既济→恒→泰。

内丹术中借用八卦所示的阴阳消长进退，来说明进阳火、退阴符和沐浴的火候运用。火候大小，是用意念掌握呼吸来控制的，因"巽为风"，故呼吸又以"巽风"表示。"起巽风"，就是"呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也"（《修道全书》），即"武火"、"进阳火"之谓。进阳火于子时一阳生，退阴符于午时一阴生，整个过程多用年、月、日的卦象来表示。将先天八卦纳甲配合月相的晦朔弦望变化，坎离为用纳入中宫后，阴阳升降周流于其他六个卦位，《周易参同契》称其为"周流六虚"，以此表示一月之"六候"：震为月首候，初息；兑为次候，沐浴；乾为三候，阳圆，至此为进阳火。巽为四候，初消；艮为五候，沐浴；坤为六候，阴藏，至此为退阴符。十二消息卦与一年十二月、一日十二辰相配，以象一年之火候，亦通一日之火候，用此亦明阳火、阴符进退行持之理：由复→乾为阳息，进阳火；由姤→坤为阴消，退阴符；大壮及观为卯酉，沐浴。此外，还有用六十卦结合一个月三十日来指导火候的"六十卦火候图"（《金丹大成集》）。但是，火候的具体运用只在片刻之间，所谓"攒年簇月，攒日簇时"，"于片刻之时即得一年之气候也"（《中国气功的史·理·法》）。因此无论六卦、十二卦或六十卦，用以指导火候运用，并不是呆板的，而是要根据练功中的景象来处理，即"非轮刻掐时之候，乃身中天然之气候也"（《周易参同契发挥》）。

八卦学说与太极学说、河洛数理相互结合，共同构成了象数易学的三大支柱。太极的阴阳变化，具体由卦爻表现出来，而卦爻的变化则又体现了河洛数理，所以八卦与太极、河洛三者相辅相成，密切联系。关于八卦学说的现代研究，也多融于太极、河洛的现代研究之中，具体可参见有关条目。

参读文献

宋·朱熹：《周易本义》，天津市古籍书店，1986年

汉·魏伯阳：《周易参同契》，《中国气功大成》本，吉林科技出版社，1989年

（王克勤）

太极学说 太极学说为中国古代朴素唯物主义的宇宙观，其内寓万物阴阳变化至理，是中华传统气功学的重要理论基础。

（1）太极与太极图 "太极"一名，始见于《易·系辞传》："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"太者，大也，又初也、始也；极者，指尽头、极点。太极二字从字面理解，具有两种互相联系的含义，即最初的起点和最终的极限，表示宇宙间万事万物都不可避免地经历着从产生到衰亡的全过程，因此是宇宙的最高规范。古人认为，太极是宇宙万物生化之本原，故说："太极者，天地万物之始也"（《类经图翼·太极图论》）。天地万物本之于"元气"，"太极谓天地未分之前，元气混而为一，即太初、太乙也"（《周易正义》），故太极又指宇宙之本原。"物之生谓之化，物之极谓之变"（《素问·天元纪大论》），极则必变，变则化，太极即明万物变化之道，故宋儒朱熹说："总天地万物之理，便是太极。"太极概括了天地万物运动变化的总规律，而在具体的一事一物中也都寓有太极之理，故朱熹又说："人人有一太极，物物有一太极"（《朱子语类》）。古人常以此解释天地万物的生成和演变的道理，其义通于《春秋》之"元"和《老子》之"道"。"太虚廖廓，肇基化元"（《素问·天元纪大论》引《太始天元册》），无限的宇宙为万物之始基，变化之本元，故张介宾说："太虚之初，廓然无象，自无而有，生化肇基，化生于一，是名太极"、"太虚者，太极也"（《类经图翼·太极图论》），故"太极"一词，又成为原始宇宙的同义词。

太极说虽始载于儒家经典《易传》之中，但其理早已寓于道家思想中。《老子》："道生一，一生二，二生三，三生万物"，明确指出了天地万物之本原于"道"及"一"，不仅内含太极之义，又产生了"无极"的概念。尤其是用以形象地阐述太极之理的图形——"太极图"，更是由方士们所研习而得以流传后世，因此太极学说与道家的关系也十分密切。太极图基本为两种形式，一种是黑白互回的双鱼形图，一种为"无极而太极"的生化顺序图，后者又称"先天图"、"无极图"。虽然根据近年来的考古发现，在远古时代已有简单的内有"S"曲线的圆形古太极图案，但其完整图形实出自于道。《易图明辨》说："太极图取《参同契》之月体纳甲，二用三五，与九宫八卦混而一之者也。"此作为指导修炼内丹之用的太极图，即为"双鱼图"，参见图1。而宋代理学开山周敦颐《太极图说》，则以"先天图"（见图2）为论。该图传自于道家陈抟，与《道藏》中"上方大洞真元妙经品图"的太极先天之图相似。"双鱼图"、"先天图"两者虽曾分传，但皆源之于道。明·黄宗炎《太极图辨》说："河上公本图名'无极图'，魏伯阳得之以著《参同契》，钟离权得之以授吕洞宾，洞宾后与陈图南同隐华山，而以授陈，陈刻之华山石壁"。朱熹也认为："伯阳《参同契》恐希夷之学，有些是其源流。"

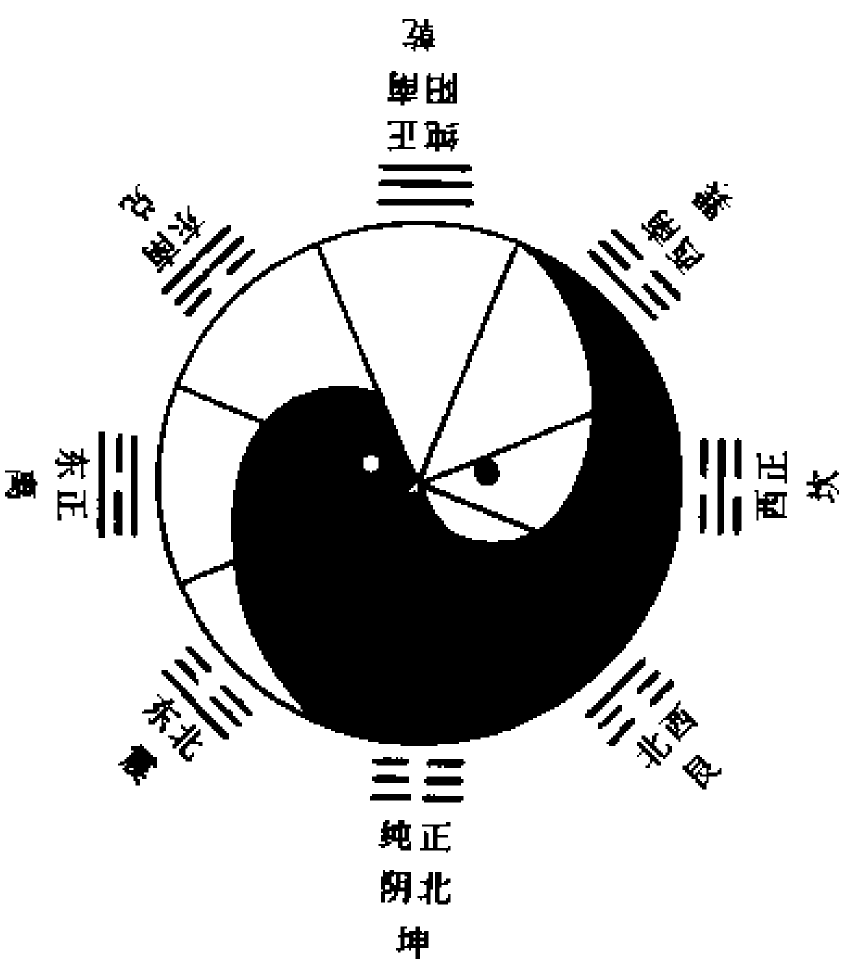


图1 双鱼形太极图

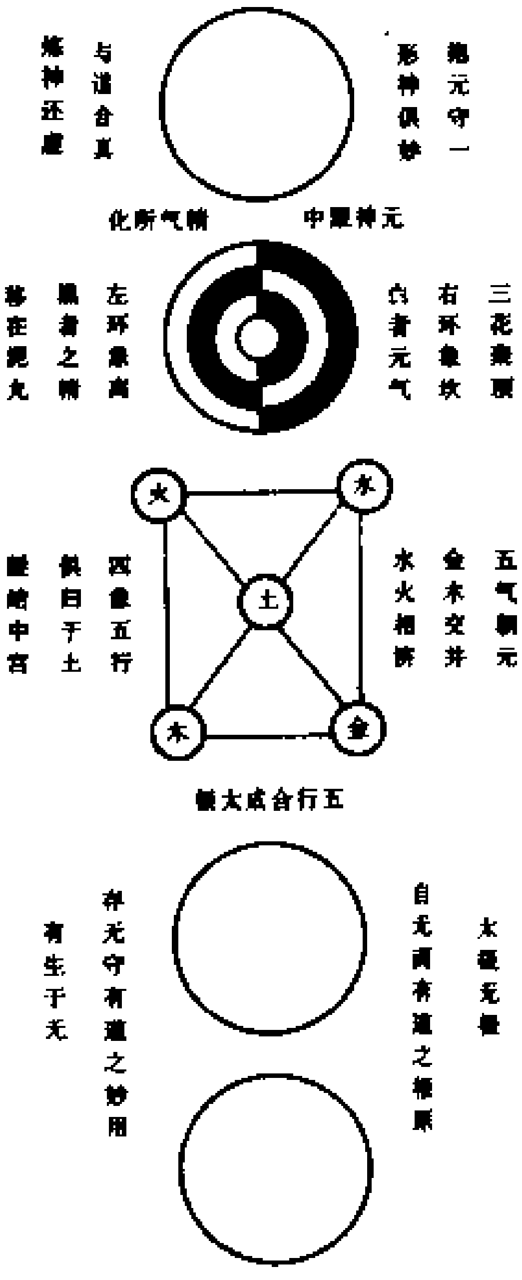


图2 太极先天图

(2)太极学说的基本内容 太极学说融道家思想于易理之中，实为易学之精髓，因此太极图既成为易学之象征，也作为道家之符号。太极学说描述了宇宙变化由无到有的过程，"太极"是宇宙万物之本原，万物皆归始于此"一"，强调了阴阳两仪为变化之本，阴阳交合才能化生万物。"道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和"(《道德经》)，双鱼形太极图中"S"曲线，即是阴阳交变曲线，亦即为"三"。太极内寓阴阳动静之变化，乃阴阳之先体，故张介宾说："太极动静而阴阳分，故天地只此动静，动静便是阴阳，阴阳便是太极，此外更无余事"(《类经图翼·太极图论》)。

关于宇宙万物化生发展之过程，《太极图说》谓之"无极而太极……太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水火木金土，五气顺布，四时行焉……乾道成男，坤道成女，二气交感，化生万物。万物生生，而变化无穷焉。"总结出宇宙万物化生发展公式为：无极→太极→阴阳→五行→万物→万物生生不息变化无穷。"物物有一太极"，太极的不断运动，使一个事物内部分化成两个对立方面，形成阴阳对峙而又相依的状态，更由于阴阳二气的交错变化，产生了木火土金水五行，又继续演变，才产生出绚丽多采、变化万千的现实世界来。由此看来，五行产生于阴阳，阴阳产生于太极，太极是阴阳五行的综合体，成为天地自然之大道。所以太极学说，实际是以太极为中心的世界创成说，故曰"一阴一阳之谓道，即太极也，天地之间，一气而已"(《补宋儒学案》)。太极即指存在于天地间混合无际尚未分离的元气，是浩然湛然能运动的物质，因此为世界之根本，生命之源泉。"人人有一太极"，人之生命体亦为一太极，但各家所主又不尽相同，邵雍说："道为太极"、"心为太极"(《观物外篇》)。《医贯·玄元肤论》则谓："命门是为真君真主，乃一身之太极也。"

综上所述可看出，太极学说阐明了宇宙的整体观。太极是宇宙的整体，包含宇宙内无穷无尽、大大小小的一切事物，太极原理其大无外，其小无内，凡是客观存在，都脱离不了太极阴阳之道；太极所描述的宇宙，最初是浑然一体的元气，具有圆(浑然一体)、远(无根无际)、生(化生万物)的特点；太极运动是有层次、有级别的，各层次各级别的太极都有独自的展现形式，但又是有系统结构的；太极图直观形象地表示了阴阳互制、互根、消长、转化的对立统一的太极运动规律。

(3)太极学说在气功学中的运用 太极学说是宇宙的基本原理，运用于人体可阐述生命运动的基本规律，因此中国古代先贤将其广泛应用于生命科学中，成为中医学和气功学的重要理论基础。如张介宾说："大之而立天地，小之而悉秋毫，浑然太极之理，无乎不在……故不知一，不足以知万，不知万，不足以言医、理气阴阳之学，实医道开卷第一义，学者首当究心焉"(《类经图翼·太极图论》)。传统气功也多以太极学说为指导，太极图则成为修炼之指南。周敦颐得太极图以著《太极图说》，遂奠定了宋元理学气功的基础，经朱熹注解，则成为儒家气功之根本。太极图本源自于道，故道家气功更以此为本，《周易参同契》八卦纳甲与双鱼图相配指导内丹修炼火候自不必言，太极先天图经道家阐注，又成为道家气功之基础。道家本老子"夫物芸芸，各复归其根"、"复归于无极"的思想，将此先天图由下而上，描述逆施成丹的过程。如元代内丹家萧廷之，即本此图加以发挥而作《无极图说》，以明逆则成丹之理；明·黄宗炎《太极图辨》，也对道家使用先天图"逆修成仙"进行了阐述。《古本周易参同契集注》则将此图旁加

法，逆直称为"丹道逆生图"(见图5)。王松龄氏认为，此图"其最下圈为玄牝之门，或称玄关窍，是谓炼丹下手先须得窍；第二圈意为炼精化炁、炼炁化神；中间左木火、右金水、中土相联为五炁朝元，攒簇五行，和合四象"；图中由下而上第四层次名"水火匡廓图"，"内表阴阳(水火、坎离)，外表匡廓"；最上一圈"意为炼神还虚，复归无极"(《中国气功的史·理·法》)。道门五秘大法之一的"太极门"，亦是根据太极阴阳动静之理，结合老子的"无为"、"自然"，融合发展而成为一门传统功法。此外，后世武术气功，如太极拳、太极推手等，也都是宗太极变化之理而成。正如《太极拳使用法》所说："太极图之义，阴阳相生，刚柔相济，千变万化，太极拳即由此而生也。"

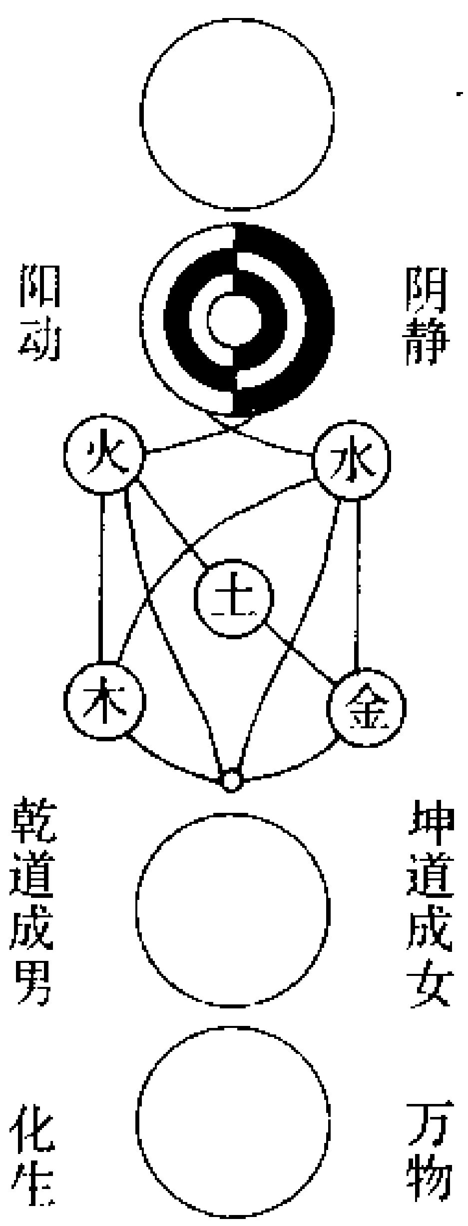


图5 丹道逆生图

(4)"太极"现代之研究 寥廓的太虚之中，万物变化的至精至微之理皆寓于"太极"之中，因此现代多称"太极"为宇宙之模型，并从各方面进行探讨和研究。如有人从天文学角度认为，双鱼形太极图是月亮伴随地球在黄道上旋进的二维映象(《北京中医学院学报》1987[5]：6)；又有人认为此图与四时之序及昼夜之象有着密切关系，阴阳两仪的构造是"S"形螺旋体，其夹角在23°左右，正与黄赤交角暗合(《太极与八卦》)。也有人从气象学角度，以太极图中此消彼长、黑白回旋的"S"形曲线，对照大气运动中的对流与环流原理，发现有惊人的相似之处(《太极与八卦》，还有人从物理学的角度，总结了太极运动的二种最基本形态，其中"太极→两仪→四象→八卦→六十四卦→……"的连锁反应形态，它所呈现的无限等比级数分裂现象，与热核子有限的等比级数的连锁分裂现象相似；而以太极为中心向四外呈波浪形的放射，恰好说明了宇宙万物的演变过程，就是太极波旋转交流，逐渐分化成各个阶段的不同形态。但是，更多的人则认为太极图是一种简单的数学示意图。如有人提出，这是一张研究生物钟最理想的数学模式图，把时间与空间有机地结合到一起，对深入研究时间医学将有重要的方法论意义，有人认为太极曲线实质上是阴阳变化规律的离散描述。它给出了阴阳随离散量(卦数)变化的情况。当前，随着生命科学研究的深入，也有人从生物体的"耗散结构"论角度，认为太极图形象简朴而义理无穷，其中蕴含着热力学的基本原理。太极图的结构，实际上就是一种以太极中心为本体的"耗散结构"，即本体从环境中持续不断地获取能量和物质，以供自身高度耗散能量和物质的需要所维持的一种有序结构，太极图形象地说明了阴阳交变曲线是生命运动变化曲线，即"生命线"。还有人直接提出，双鱼形太极图描述了气功中的能量运行过程，即人体内势能→动能→势能的能量转换过程，其阴阳交变的太极曲线，便是体内能量转换之轨迹。此外，还有许多大胆的推测。

总之，太极之理至精至微，深奥无穷；太极图是一幅天地自然之妙深藏于哲理之中的宇宙与人生模式图。太极之奥秘，目前还远未揭晓，但只要坚持科学的态度、求实的精神，充分利用先进的科技手段，努力不懈、勇于探索，就一定能破释出其中更多的信息，这不仅对气功学的发展具有重要意义，也必将推动整个生命科学的进步。

参读文献

宋·周敦颐：《太极图说》，《中国气功大成》本，吉林科技出版社，1989年

明·张介宾：《类经图翼·太极图论》，人民卫生出版社，1965年

李晶伟：《太极与八卦》，天津大学出版社，1989年

高鹤亭主编：《中国医用气功学·太极原理》，人民卫生出版社，1989年

(王克勤)

河洛数理 河图、洛书简称为"河洛"；数字所蕴天地变化之奥理，称为"数理"。河洛数理，是指河图、洛书中自然数字在空间的不同排列而蕴藏的天地至理。天地万物本原于"气"，"既有其气，亦必有其数，数非气不行，气非数不立"(《类经图翼·气数统论》)。人身之气化亦必依数而立，因此河洛数理也广泛地运用于中医学、气功学中，成为传统气功学的重要理论之一。

(1)河图与洛书 河图、洛书原本是上古时代刻有图纹的两件图腾吉祥物，在汉民族部落首领中递相受赐，并且成为建立上古思想文化的基石。《周易·系辞传》说："河出图，洛出书，圣人则之。"据汉代文献记载，当时人们已认为河图是伏羲画"八卦"的依据；洛书是夏禹作"洪范九畴"的依据，故后世《类经附翼·医易》说："伏羲氏王天下，龙马负图之河……伏羲则之，以画八卦"，"大禹治水，神龟负图之洛，文列于背……禹因以第之，以成九畴。"但是在宋以前文献中，河洛只有文而无图，直到宋代由陈抟传出，后经刘牧据此图著《易数钩隐图》，朱熹撰《周易本义》将其图列于卷首，才得以流传后世。现所见之河图、洛书，即《周易本义》卷首之图。而刘牧之"九图十书"，与此正好相反，即河图的

结构为洛书，洛书的结构为河图。

河图的结构见图1，是由不同数目的黑点和白点排列在东南西北中五方而组成，"其数一、六居下，二、七居上，三、八居左，四、九居右，五、十居中"(《类经图翼·医易》)。此即《太玄经》所说："一与六共宗而居乎北，二与七为朋而居乎南，三与八同道而居乎东，四与九为友而居乎西，五与五相守而居乎中。"

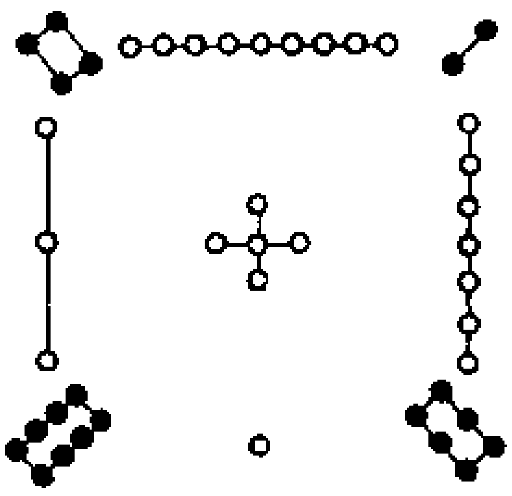


图1 河图

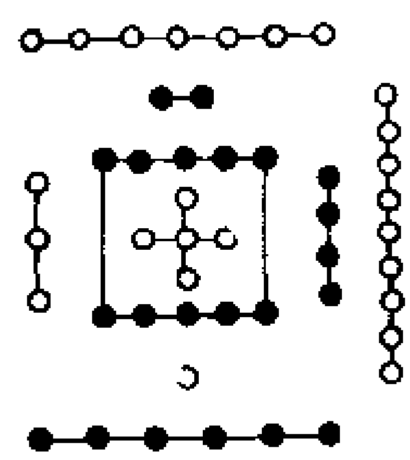


图2 洛书

据《春秋纬》等文献记载，洛书本是龟背上的点划图文，划文分作一长划、二短划，点分七色。其结构如图2所示，是由不同数目的黑白点排列在四正、四偶、中央九宫而组成。九宫数的具体分布是"戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居于中"(《类经图翼·医易》)。

(2)河洛之数的义理 河图、洛书在相当长一段历史时期内为方术之士所神秘化。其实这两张图是古人从天文历象计数中抽象出来的象数模型，是对数字研究成果的总结及延伸，并由此推导出太极八卦、阴阳五行的时空数理，用以作为宇宙整体观的数学表达式。数有奇偶，道有阴阳。二图中奇数(1、3、5、7、9)皆以白点为记，以示阳道；偶数(2、4、6、8、10)皆以黑点为记，以示阴道。

河图之数分布五方，各有黑白点，奇偶相配，寓义天地合五方，阴阳配五行。其白点奇数为天之数，黑点偶数为地之数，天地之数在五方的分布表示了"五行生成数"，即"天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之"。1～5为五行之生数，土养万物主化而能成，故五行之生数加土之数五，乃为五行之成数。万物有生才有成，"生数为主而居内，成数为配而居外，此则河图之定数也"(《类经图翼·气数统论》)。五行生成数奇偶相合，乃五行中亦寓有阴阳之义；五行生成数各不相同，乃由不同的时空所决定，说明事物的生成变化受时空之影响；河图所示五行，左旋自1、6水→3、8木→2、7火→5、10土→4、9金→1、6水为相生之序。河图之数始于一而终于十，分生成而言其全，其天数地数奇偶相合，寓义天地之道"孤阴不生，独阳不长"；合之五十有五，此乃天地之大数，故《周易·系辞传》说："天数二十有五，地数三十，凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也。"本河图之数始于一全于十之理，以其数表示阴阳老少四象，则"老阳位一而数九，少阴位二而数八，少阳位三而数七，老阴位四而数六"(《类经图翼·气数统论》)，二老位西北，二少位东南，以明"阴阳老少消长进退之理"及"阴阳互藏之妙"。

洛书之数分布于九宫，故又称为"九宫数"。四正位布白点奇数为阳，四隅位布黑点偶数为阴，"以四正之阳而统四隅之阴"(《类经图翼·气数统论》)，五居中宫，以示五行中土。九宫数与五行合之右转，自1、6之水→7、2之火→9、4之金→3、8之木→5之中土→1、6之水，为相克之序。由于阴阳转化之理，故四正四隅数字排列奇偶黑白、阴阳相间，左旋自1→3→9为阳升，升已则降自9→7→1；自右而转2→4→8为阴降，降已而升自8→6→2。九宫之数虽有奇偶阴阳之别，但本于数始一而全十之理，阳数中寓有阴，阴数中寓有阳。如一宫其数为+1，而寓有-9；二宫其数为-2，而寓有+8等，以此表示各宫相应时空的阴阳之变。九宫数纵横、交叉，各宫数相加皆为15，此乃洛书九宫数排列之奥妙。洛书之数始于一而终于九，分奇偶而言其变，合之为四十有五。

河洛二数相辅相成，河图为体，洛书为用。河图主全，故数极于十；洛书主变，故数极于九，"合河洛二数，共成一百，乃为天地自然之全数。然二数虽有异同，而理则相互叠用"(《类经图翼·气数统论》)。河图左旋以相生为序，洛书右转以相克为序，河洛合之则明五行生克制化之理。河洛之数均以"五"为之中，五行之生数加"五"乃为成，九宫数变化之祖为"五"，以示土化生，其德敷布四时八方之义。

(3)河洛数理在气功学中的运用 河洛数理与人体生命之间存在着复杂的对应关系，《内经》将之广泛地运用于运气学说。如依生成数推求运气盛衰的时势，从而示以法阴阳、和术数、先岁气、合天和的医疗保健原则。又如《灵枢·九宫八风》篇，以自然、社会、人类疾病的防治模式，按洛书九宫图确立中央和四正、四隅八卦方位，用以测定"四立"、"二分"、"二至"八节循序交换的日期，推论气象变化对社会人群发病的影响等。后世又在河洛数理的指导下，探讨人身气血运行的时间规律，总结出"子午流注"、"灵龟八法"等针法。

气功在古代归属于"术数"之列，可见"数"对气功之重要。天地自然之气有度数之理，人禀之以立命，故生命亦有气数之妙，顺之者昌，逆之者亡。气功之妙用就在于依数行之，使气返于自然，而达到人气有节有度，合于数理。河图演绎的数理规律，将人身脏腑经脉之阴阳五行关系有条不紊地表示出来。天一之壬水为膀胱，地六之癸水为肾；地二之丁火为心，天七之丙火为小肠；天三之甲木为胆，地八之乙木为肝；地四之辛金为肺，天九之庚金为大肠；三焦乃阳气之父，包络乃阴血之母，寄于一、六壬癸之水，经脉虽有十二，但以此而应河图之数全于十。气功修炼畅通经络，即可使气血

在人身之“河图”里畅和无滞，而和阴阳为太极，返本还虚。

内丹术中借用河洛数理以喻丹理、丹法之处甚多，《参同契》、《悟真篇》尤为典型。如《悟真篇》：“东三南二同成五，北一西方四共之，戊己自居生数五，三家相见结婴儿”，此“三五归一”，即以河图之生数一、二、三、四、五为喻。“东三南二”，即《参同契》之“木火为侣”；“北一西四”，即“金水同处”，以中宫真意为主宰，攒簇五行，和合四象，促使水火交、金木并，而“俱死归厚土”结而成丹。又如《参同契》：“子南午北，互为纲纪，一九之数，终而复始”，此南北互易逆用之理，则本洛书之数始于一而终于九。北方坎位居一，乾当西北，故乾之一阳寄于坎中，坎之一即乾之始也；南方离位居九，坤位西南，故坤之一阴寄于离内，离之九即坤之终也。南北互易即坎更为终，离更为始，转而成为乾坤，一既为九，九更为一，循环无端。

（4）河洛现代之研究　关于河图、洛书在宋以前是否有文无图的问题，通过对70年代在阜阳双古堆西汉汝阴侯墓发掘的“太乙九宫占盘”的研究，认为其图形至少在西汉初期就已存在（《中华气功》1989，[4]：17）。关于这二张图的科学背景，高亨氏推测可能是古代地理书，而韩永贤氏经过长期研究，最近指出，河图实乃无文字时代的气候图，揭示了人类文化的发展先有记号，后有文字，记号时代已产生了数的概念，且已初步具备透视概念和几何知识；洛书为一张方位图，即上古游牧时代刻在石头上的罗盘，表明了当时天文学已悄然萌芽（《内蒙古社会科学》1988，[3]：40）。

河洛之数内蕴至深至奥之理，对中国古代科技发展做出了很大的贡献。在现代，也有人运用河洛数理进行数学、天文学、地学、化学等方面的研究。例如有人认为河图五行数生成规律，充分体现了十进制自然数的“模5集合同余类”思想（《安徽中医学院学报》1989[3]：8）。刘子华氏早在30年代末，就曾将河洛数理结合摩尔旋涡星云图，运用易学的特殊方法，推算出了太阳系第十颗行星（木王星）的存在；蔡福裔氏运用河洛数理于化学研究上，在50年代就提出新的《化学元素周期图式》，对门捷列夫化学元素周期表作了全面的改造，并发现了宇宙间尚存在大量新元素的线索（《易学十讲》）。另据蔡氏《河洛考》载，爱因斯坦也曾将河洛数结合时空相对论进行推衍。

河洛之奥秘还远未揭开，尤其当前运用于生命科学上，还缺乏严谨的科学实验研究。但是，积累几千年的实践经验及现代研究的可喜苗头，已为破译河洛数理之秘，奠定了扎实的基础，展现了美好的前景。

参读文献

明·张介宾：《类经图翼》，人民卫生出版社，1965年

清·江慎修：《河洛精蕴》，学苑出版社，1989年

邹学熹：《易学十讲》，四川科技出版社，1986年

（王克勤）

脏象学说　脏，本为“藏”，即隐匿于人体内部器官的总称，包括五脏、六腑、奇恒之腑；象，征象、现象之谓，“所见于外，可阅者也”（《素问》王冰注）。“脏象”是指藏匿于体内的脏腑，其功能活动所表现于外的形象，正如张介宾所说：“脏居于内，形见于外，故曰脏象”（《类经》）。“象”是“脏”反映出的外在表现，“脏”是“象”的内在本质，“脏象”的基本内涵就是生命本质与外在的生命现象的统一，因此与现代医学所说内脏的解剖学概念不同，是关于人体形态结构、生理机能、物质代谢、病理变化、天人相应等各方面的一个高度概括的综合性概念。通过人体外在的生命现象来研究内在的生命本质及其活动规律的学说，即是“脏象学说”。脏象学说是中医学基本理论的核心，长期以来有效地指导着中医的临床实践。与中医学同步发展的气功学，也是探讨人体生命的科学，其本身又属于传统的医疗保健方法之一，所以脏象学说也成为传统气功学的重要理论。

（1）脏象学说的概念及源流　脏象学说的形成，经历了一个漫长的历史时期，这是古代人们在长期实践中与自然、疾病作斗争的经验积累。“脏象”一词，首见于《素问·六节脏象论》，这一概念是古人在当时粗浅的解剖知识及对人体生理、病理现象长期观察的基础上，运用了“司外揣内”、“直觉顿悟”、“取类比象”等方法，经过概括、抽象、推理、类比而逐步形成的，是实践观察与中国古代哲学思想相结合的产物。目前一般认为，脏象学说形成于《内经》时代，并随着历史的发展、实践的深化而逐步得到充实和完善。《内经》的脏象学说引入传统气功学中，在气功实践中也得到不断发展，并有独到之处，比如丹田学说以及对脑的认识等。尤其是存思内景一派，通过“返观内视”对脏象描述的更详。

脏象学说是以整体观、运动观为特征，强调表里内外及机体与外环境的联系性。脏象学说的主要特点，首先表现在以五脏为中心的整体观上，六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等，全身组织器官都以五脏为中心而联系成为一个有机统一的整体；此外也体现在人与自然的统一性方面，应用五行学说将自然界的五方、五时、五气、五化、五味、五色等，与人体的五脏、六腑、五体、五官、五华、五志等密切联系，勾划出一个外内相应的整体模式。脏象学说从外部的“象”来把握内部的“脏”及其相互之间的关系，是中医学和气功学所特有的认识人体生命的方法。

（2）脏象学说的基本内容　脏象学说主要阐述脏腑的生理功能、病理变化及其相互之间的关系，其主要内容有五脏、六腑和奇恒之腑。

五脏，指肝、心、脾、肺、肾，心之外且有心包，两肾之中附命门。心藏神、肝藏魂、脾藏意、肺藏魄、肾藏志，故又有“五神脏”之称。五脏的共同生理特性是“藏精气而不泻”（《素问·五脏别论》），但又各有专司，心为“君主之官”，起着主宰、协调的作用，肝属木其气应春，主疏泄而藏血，开窍于目，其华在爪，在体为筋，在志为怒，在液为泪，与胆相表里；心属火其气应夏，主血脉而藏神，开窍于舌，其华在面，在体为脉，在志为喜，在液

为汗，与小肠相表里；脾属土旺于四季，主运化而藏营，其气升清，统摄血液，开窍于口，其华在唇，在体为肉，在志为思，在液为涎，与胃相表里；肺属金其气应秋，主气司呼吸，其气宜降，通调水道，开窍于鼻，外合皮毛，在志为忧，在液为涕，与大肠相表里；肾属水其气应冬，藏精纳气而主水液，主骨生髓而通于脑，开窍于耳及二阴，其华在发，在志为恐，在液为唾，与膀胱，三焦相表里。

六腑，指胆、胃、小肠、大肠、三焦、膀胱而言。六腑的共同生理特性是"传化物而不藏"(《素问·五脏别论》)，故"实而不能满"，以降为顺，以通为用。胆主贮存、输注胆汁，为"中正之官，决断出焉"；胃主受纳、腐熟水谷，其气主降而性燥；小肠主泌别清浊，为"受盛之官，化物出焉"；大肠主传导糟粕，为"传导之官，变化出焉"；膀胱主贮藏、排泄尿液，为"州都之官，津液藏焉，气化则能出矣"；三焦为"一腔之大腑"，主持元气之升降，为"决渎之官，水道出焉"(《素问·灵兰秘典论》)。

奇恒之腑，指脑、髓、骨、脉、胆、女子胞而言。此六者虽名之曰"腑"，但"皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之府"(《素问·五脏别论》)。其中脑为"元神之府"(《本草纲目·辛夷条》)，由肾精所充养，由心神所主宰；髓有骨髓、脑髓之别，皆由肾精所化，骨髓养骨化血，脑髓汇聚为脑，故有"脑为髓之海"之说；骨为髓之府，为躯体之主干；脉裹血，为血之府；胆所藏精汁由肝所化，故为"中精之府"而与六腑有别；女子胞亦称胞宫，主孕育胎儿，是女性特有之脏器，男性则相当于精室，皆与生殖有关。

脏象学说将全身的脏腑组织器官，以五脏为核心，运用五行归类为五大系统，与四时阴阳等天地变化相联系，具体阐述了"天人相应"之理，并用经络学说及五行生克规律，说明了各系统之间的密切联系。因此，脏象学说强调了机体的整体联系及与外环境之间的联系，体现了传统的生命整体观思想。

(3)脏象学说在气功学中的运用　脏象学说以五脏为核心，五脏的机能状态正常与否，关系着机体的健康与疾病，因此和调五脏是中医的重要治则。而气功所以能保健养生、防治疾病，也是通过对五脏的调养而得以实现的。

气功之"三调"以"调心"为首。因心藏神，为"五脏六腑之大主，精神之所舍"(《灵枢·邪客》)，故通过放松、入静、意守、作念等法，以调养心神，"神静而心和，心和而形全"(《古今医统大全》)，此即《素问·灵兰秘典论》所言："主明则下安，以此养生则寿。"内丹术中"炼己"即以调心为要，成为筑基功的重要内容，故《道乡集》说："未炼还丹先炼心，此心不炼难成真"。关于意守，下丹田为其重要部位，肾与命门皆系于此。练功时心神寂照丹田命门，即心火下交于肾水，可使命火得补，肾中元阴、元阳得以加强，并可上济于心，使心肾相交、水火既济，从而为全面调整脏腑功能奠定了基础。

气功之"调息"，也是一个重要的环节。因肺主气司呼吸，而"天气通于肺"(《素问·阴阳应象大论》)，故气功通过有意识的呼吸锻炼，以吐故纳新。肺为气之主，肾为气之根，气功的深长腹式呼吸可诱导肾纳气的功能加强，使气沉丹田，并逐渐达到"胎息"状态。这时可使肺的后天之气与肾的先天精气相结合，化生为人体的真气，而使机体内部能量迅速聚集加强。调息不但充实了真气，又因"肺朝百脉"、"气为血之帅"，所以进一步推动气血在全身的运行，使全身气血流畅，五脏六腑、四肢百骸皆得其养，从而增强了生机和活力，故《黄庭经》说："呼吸元气以求仙"。

脾主运化，为后天之本、气血生化之原。气功补元阳而振脾阳，脾气健运，水谷得化，气血得生，周身得养，此即气功能全面加强体质的重要机理。肝主疏泄，性急善怒，为"将军之官"，气功入静"恬恢虚无"，故情绪安宁而放松舒达，有助于肝气舒展、气机畅达，这也是气功调理气机以治病强身的机理之一。

五脏为生命的重要基础，因此古代气功家十分重视对五脏的调养，在脏象学说的指导下，通过实践总结出很多五脏调养法。如《服气精义论》养五脏五行气法、《五脏六腑图》五脏修养法、《脉望》攒簇五行法、《遵生八笺》五脏导引法、《太上玉轴六字气诀》六字气诀法等。此外，还在四时五脏阴阳理论的指导下，将调养五脏和四时结合起来，如六字诀的"四时祛病歌"。丹经亦强调"真气大道随年，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾；元气小道随日，子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。"五脏者主"藏精气而不泻"，为使脏真之气不妄泄漏，内丹术还创"五气朝元"之法："身不动则精固，而水朝元；心不动则气固，而火朝元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大安和则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也"(《性命圭旨》)。五脏精气上朝于脑，则使脑得充养，更好地发挥其"元神之府"的作用，此即为"炼气化神"的机理。

(4)脏象学说的现代研究　从"证"的角度对脏象实质进行研究，是当代常用的一种研究方法。为此摸索建立了若干五脏阴阳虚实证候的动物模型，通过动物实验和临床观察，结合现代医学探讨脏腑的生理、病理和形态学基础，逐渐形成了有别于中医和西医的新的理论，推动了中西医结合的发展。如有人通过肾阳虚患者尿17羟水平与CAMP/CGMP比例的变动，用过量的考的松注射动物可形成阳虚模型，以及虚损患者多个内分泌腺机能低下的形态学变化，将肾阳虚与神经系统、神经内分泌、内分泌系统和靶器官之间的关系、代谢与结构等联系起来；也有人在临床病理资料中见到肺与大肠相表里的形态学改变，从而通过气体交换将中西医关于"肺"、"血液循环"与"大小肠"联系起来；还有人以植物神经功能、激素及唾液淀粉酶等作为指标，研究"脾"的实质(《中医病理研究》)。近年来，由于现代医学对肺脏、心脏内分泌功能的新发现，又启发了关于"肺主治节"、"心主神明"的认识。

从方法论的角度，有人认为脏象学说中的五脏，是

对人体五大功能系统的概括；也有人认为脏象是对五脏及其功能活动的模拟，是实际五脏的模型。还有人从体用观出发，对脏象的含义及脏象学说的实质做出新的解释，认为脏象之"藏"是指构成人体和维持人体生命活动的"气"，"象"是指"气"运动变化所产生的可以感知的人体一切形体结构和生命活动。"藏"为隐而微的气之"体"；"象"为显而著的气之"用"。指出"五脏"实为五种流布全身的"气"，脏象学说实质是以气及其流行来说明人体的生命现象。

参读文献

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社，1988年

北京中医学院主编：《中医学基础》，上海科学技术出版社，1978年

程士德：对《内经》脏象学说的探讨，《中医药研究》1991，(2)：11

（王克勤）

经络学说 经，指经脉；络，指络脉，两者合称为经络。经络是人身运行气血、沟通机体各部分及与外环境之间相互联系的通道。经络是中国传统医学特有的概念，正因人体内存在着这一独特的系统，运行气血、营内卫外、内联脏腑、外络肢节、沟通表里、贯通上下，从而维持机体各部分之间、机体与外环境之间的协调性，使人体成为一个不脱离外环境的有机统一的整体。经络学说，是研究经络系统的生理、病理，阐述机体脏腑器官、四肢百骸之间的相互联系、相互作用，以及气血运行、经气输布等规律的学说。经络学说是中医理论体系的重要组成部分，但从经络现象的发现以至经络学说的发展，都与气功实践有着密切的关系，因此经络学说也是传统气功学的重要理论。

(1)经络学说的形成和发展 经络学说起源于经络现象的发现。通过大量的史料证明，经络现象至少在三千多年以前就被人们在气功健身和针灸实践活动中所认识，很多古籍中都有关于循经感传现象的描述，如《庄子》、《行气玉铭》、《黄帝内经》等。经络循行路线的厘定，与这种循经感传现象的不断被认识有着密切的关系。从经络现象的发现到经络学说的形成，经过了一个由感性认识逐渐上升到理性认识的漫长的历史过程。大约经历了《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》、《内经》三个不同的阶段，最后形成于《内经》时代。《内经》一书，以《灵枢·经脉》篇为中心，结合《经别》、《经筋》、《经水》、《动输》、《皮部论》等篇，对经络系统的组成及生理、病理，已有了较全面地论述，但奇经八脉体系的建立则始于《难经》，而完善于李时珍《奇经八脉考》。经络学说虽形成于《内经》时代，但对经络理论的阐发，历代医家都做出了重大的贡献，如晋·皇甫谧、宋·王唯一、元·滑伯仁、明·马莳、张介宾、清·张志聪等。

气功古籍中对经络路线的记载较为复杂，这与功中的体验有关。其中当推道书《太平经》所述较早，书中提到经脉路线有"三百六十脉"之多，远远超出《内经》"经脉十二，络脉十五，凡二十七气以上下"之数。此后从魏晋以迄明清，大量的内丹文献所述经络线路，也有不尽与《内经》相同者，这在一定程度上客观地反映了经脉循行的复杂性和变异性。尤其对奇经的体验和功能的总结，丹书更详于医书。第一部奇经专著《八脉经》，即为宋代内丹家张伯端所著。李时珍对这种基于练功体验所描述的经络路线，予以充分的肯定，说："然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也"（《奇经八脉考》）。

(2)经络学说的基本内容 经络学说是以经络系统为其主要内容，并旁及标本、根结、气街、四海等理论。经络系统以经络为主体，内属五脏六腑，外络经筋、皮部。经络又由经脉部分和络脉部分所组成。经脉部分以十二经脉为主干，此外还有奇经八脉、十二经别；络脉是经脉的分支，以十五别络为主干，并逐级分支，最细小者为孙络，浮于肌表之孙络又称浮络

十二经脉与奇经八脉是经络系统中最主要的内容。十二经脉是联系脏腑、沟通表里、运行气血的主要通路，故又称"十二正经"。十二正经在人体左右对称分布，分为阴经和阳经，按其手足分布及其内属脏腑，分别命名为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。手足三阴三阳，阴阳相贯，如环无端，形成十二经流注，以行血气于周身。

奇经乃针对正经而言，其纵横交错于十二经之间，但又不拘于十二经而单独成一体系。奇经共有八条经脉，故称"奇经八脉"。督、任、冲三脉皆起于胞中而"一源三歧"，督脉后行背正中，任脉前行腹正中，冲脉并足少阴挟脐而行；带脉出于季肋而环腰似带；阴跻、阳跻、阴维、阳维，皆起于两足而分行内外，上抵头项。奇经八脉加强了十二经之间的联系，并有蓄溢正经气血之功能，对正经行使着统率、组合、调节之作用。其中尤以督、任、冲三脉最为重要，称督脉为"阳经之海"、任脉为"阴经之海"、冲脉为"十二经之海"。

经络对人体的生命活动有着非常重要的意义。在生理方面，经络具有运行气血、协调阴阳的功能，只有经络畅通才能营运气血于表里内外。才能维持机体阴阳的协调统一，使正常的生命活动得到保障。在病理状态下，经络又具有卫外抗邪、传注病邪的功能，经气充沛、畅行无阻，则可御邪于外而不发病，发病后病邪又可循经络由表入里，由浅入深，五脏皆相移易。在疾病防治上，经络具有传导感应、调整虚实的功能，针灸之"得气"与气功之"行气"，都是经络传导感应的具体表现，其本质是激发了经气的活动，以发挥扶正祛邪、补虚泻实的治疗作用。故《灵枢·经脉》篇说："经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。"

(3)经络学说在气功学中的运用 《医门法律》说："凡治病不明脏腑经络，开口动手便错。"所以经络学说

在中医临床实践中，有着广泛的指导意义，尤其对针灸、推拿按摩的意义更加重要，气功锻炼也是通过调动经气的运行，激发经络的功能，来达到治疗保健的目的。练功中所出现的"周天"现象，以及气功诱发循经感传的实验研究，都证实了经络是气功的重要基础，因而气功也必须在经络学说的指导下，才能有效地应用于保健养生，防病治病。

经络学说中，奇经八脉与气功的关系尤为密切。张伯端《八脉经》说："凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，唯神仙以阳气冲开，故能得气。"丹家认为，八脉的八个关窍是先天大道之根，先天元气之祖。若激发真气运行，须由开启阴跻关窍始。此处相当会阴穴，为真气始生之处，修内丹者须在潜意中照察此窍。因督统诸阳、任总诸阴，故奇经八脉中又以督脉、任脉最为重要。《庄子·养生主》早就指出："缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年"，因此"通督"就成为道家传统功法的一项基本要求。传统气功中的前"三田"、后"三关"，皆分布于督脉、任脉之上。所谓前"三田"，即指位于督脉的上丹田、位于任脉的中丹田、下丹田；所谓后"三关"，即指位于督脉之上的尾闾关、夹脊关、玉枕关。三田、三关是传统功法中的重要部位，虽然因流派不同，其具体位置互有出入，但不离开督任二脉的原则却始终如一。这是因为养生家已从长寿动物龟与鹿的动作中，早已观察到"鹿运尾闾，能通督脉；龟纳鼻息，能通任脉，故两物皆长寿"(《奇经八脉考》)。

任、督二脉在经络系统中具有总统阴阳诸经的重要作用，因此内丹家特别注重任督二脉的贯通，认为"人能通此二脉，则百脉皆通，自然周身流转，无有停滞之患，而长生久视之道，断在此矣"(《周易参同契发挥》)。李时珍总结指出："任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎离水火交媾之乡"(《奇经八脉考》)。内丹术究其实质而言，实为一种通过意守丹田以诱发任督二脉循经感传为核心的功法，正如马丹阳所说："前三三，后三三，收拾起，一担担。"内丹术从定点意守入手，要求感传自发循行；而"经络导引"则以意领气，但任督二脉的主线仍未改变，如《勿药元诠》的"小周天"法，因其简便易练，因此有人称此为"简化内丹术"。近代王竹林所编《意气功详解》，进一步运用经络学说来拟订"意气功"的导引路线，所述路线几乎涉及全部经脉，又扩大了经络导引法的运用。这种以意领气的循经导引，广泛地应用于古今传统气功中，如《诸病源候论》所附"宣导法"、《养性延命录》所引"行气法"，以及今之《马礼堂养气功》"六字诀"经络导引等。

(4)经络学说的现代研究　经络虽是中国传统医学所特有的概念，但在本世纪70年代通过大量循经感传现象的研究，其客观存在已被世界所公认，并且还总结出了循经感传普遍性、潜在性、可激性、可控性、循经性、趋病性、效应性、变异性等规律。关于经络的实质，学者们也从不同角度进行了探讨和研究，先后提出了若干见解和假说。有人从中西医结合的角度，认为经络与神经、脉管的分布密切相关，经络的功能与中枢神经机能、神经一体液调节机能密切相关，经络的活动与机体生物电活动密切相关。孟昭威氏则根据经络传感速度的类型，提出经络系统可能是人体第三平衡系统的假说。从"平衡论"角度有人进而指出，经络是人体能量调节系统，是能量交换的通道。也有提出经络是人体内的空间系统者时震且氏通过对气功态中真气沿经络运行时热效应的热力学分析研究，认为经络是位于人体皮肤与肌肉和骨骼之间的筋膜间隙、疏松结缔组织富集带区的组织间隙。有人应用波动理论进行研究，认为经络系统就是人体内部有序振动所形成的"气波"的传播路线。关于经络的客观存在，近年来还有人应用了声、光、热、电、同位素循经扩散等生物物理学的方法来显示。如祝总骧氏等应用隐性感传、低阻抗和高振动音三种方法，在体表准确地测出仅有1毫米宽，并与经典经络图相吻合的经脉线；中科院某研究所等单位协作，用放射性同位素I^{131}标记的马尿酸钠在某些经上实验，证实人体内确有物质和信息沿经典经络图传播的路线，并有确定的方向和速度，有一定的周期、振幅和波长，提出了经络系统的理论模型，认为经络系统是体液运行与毛细血管开合，在神经中枢的调控下、肌肉系统的影响下的独立功能系统，以实现物质能量的传递而维持生命。此外，还有人提出"人体经络场"理论及"经络量子化"假说。有关经络的现代研究和假说还有许多，但都还未能彻底地阐明经络的实质，因此当前国内外都在进一步进行有关经络的研究。一旦经络实质得到了最后的阐明，必将使人体生命科学产生一次飞跃的进步。

参读文献

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社，1988年

《灵枢经·经脉》，人民卫生出版社，1963年版

明·李时珍：《奇经八脉考》，《中国气功大成》本，吉林科技出版社，1989年

(王克勤)

气血津液　气血津液是人体生命活动的物质基础，不仅是维持机体功能的重要物质，对人体的健康、衰老与疾病也都有着至关重要的影响。气血津液是中医学的重要理论，形成于《内经》而代有发挥，气功锻炼也是通过对气血津液的充实和调理，而奏保健强身、祛病延年之功，因此也是气功学的重要理论。

气，是人体内不断运动着的具有很强活力的精微物质，因其无形可见，仅可从脏腑器官的机能活动中表现出来，故又有将"气"理解为功能者。人身之气禀受于先天父母之精化生而来，但生后又必须依赖后天水谷之气、呼吸之气的充养。根据其来源、分布部位以及其功能特点，气还可分为多种。禀受于先天父母者，为先天之气；来源于后天饮食水谷、呼吸者，为后天之气；生于先天的养于后天，布于下焦丹田借三焦之道充达全身，以启动激发各脏腑组织功能者，为元气，又称真气；

源于后天饮食，经脾上输至肺的水谷之气，与经口鼻吸入的呼吸之气在胸中相合，称为宗气；脾胃化生的水谷之精微，入于脉中而行，能与津液相合变化为血者，为营气；根基于下焦之元气、化生于中焦之谷气、宣发于上焦之肺气，其性慓悍滑疾不能入于脉中而行脉外者，为卫气。此外，诸气综合作用于脏腑而体现脏腑功能活动者，称为脏腑之气，如心气、肝气、脾气、肺气、肾气等；循经而行体现经络功能活动者，称为经气；重点体现为防病、祛病、维护健康者，又叫做正气。气在人体具有十分重要的多种生理功能，诸如推动作用、温煦作用、防御作用、固摄作用、气化作用等。气在体内按着一定的规律不断运动，以"熏肤充身泽毛，若雾露之溉"（《灵枢·决气》）。气的运动称为"气机"，气有不同的运动形式，可概括为"升降出入"。除气虚不足外，气机不畅或气机逆乱也都违背了气的正常运动规律，因此可产生多种疾病，故有"百病生于气也"（《素问·举痛论》）之说。

血，为脉内流动着的具有濡养全身作用的红色液体，其源于水谷而化生于脾胃，故《灵枢·决气》说："中焦受气取汁，变化而赤是谓血。"此外，肾精亦可化血，如《张氏医通》说："气不耗，归精于肾而为精，精不泄，归精于肝而化清血。"血在脉内循行而流布全身，环周不休，运行不息，对全身组织器官起着营养和滋润的作用。血还是神志活动的物质基础，故有"血气者，人之神，不可不谨养"（《素问·八正神明论》）之说。血的化生、运行与统摄，与气的关系十分密切。气为阳，血为阴，气血为用，阴阳互根。"气为血之帅"，气能生血、行血和摄血；"血为气之母"，血以载气，气存血中。

津液，是人体内一切正常水液的总称，其清稀者为津，浊稠者为液。汗、泪、涕、唾、涎等均属于津液。津液亦源于水谷，通过脾的转输、肺的宣降及肾的蒸腾气化，以三焦为水道输布全身，维持着机体水液代谢的平衡。津液主要有濡润作用，外则皮毛肌肤，内而五脏六腑。此外，津液还有灌注孔窍、滑利关节、补益脑髓之功。津液为血的重要组成部分，因此有"津血同源"、"汗血同源"之说，故《灵枢·营卫生会》说："夺血者无汗，夺汗者无血。"津液的产生与输布，与气又有密切的关系，故又有"气旺生津，气随液脱"之说。水得气之化才行，而水津内停、痰饮内生则又阻滞气机，故曰"水停则气阻"。由此可见，气血津液虽各有其能，但又相互为用，而其中又以气为主导者。

气血津液理论广泛地应用于气功学中。古代所称之"行气"，即是以气为契机的养生保健、防病治病的锻炼方法，正如《抱朴子·至理》所说："善行气者，内以养身，外以却恶"。几千年的气功实践证明，气功锻炼可培补元气、调理气机，以达治病强身的目的。因气为血之帅，气行血则行，故通过调气也可收养血、活血之效，气血调和，经络畅通，神气得使，形气得充，故形神俱得其养。唐·施肩吾说："气是添年药，津为续命芝。"历代气功养生家也十分重视津液，将口中津液称为"华池圣水"、"金津玉液"、"琼浆"等，在练功中注意使口中津液增多，并分口吞咽。如《性命圭旨》说："津液满口，如井水然，微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐过膻中、鸠尾、中脘、神阙，至气海止。"在内丹术中，此即所谓"玉液还丹"。又如十二段锦中，专门有"赤龙搅水津"、"神水再吞咽"等以漱津、吞津为主的功法。实验证明，气功不仅能促进唾液分泌量增加，而且其中有效成份的含量和活性也增加。现代研究已证实，唾液中除含有淀粉酶外，还含有其他生物活性物质，这对激发生命的活力，具有重要的意义。

参读文献

北京中医学院主编：《中医学基础》。上海科学技术出版社，1978年

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社，1988年

（王克勤）

精气神学说 精、气、神是人体生命活动的三大要素，自古以来一直被称为人身之"三宝"。精气神三者相互为用，是保持和恢复人体健康、维持正常生理活动的重要物质和功能，为养生长寿之根本。精气神学说，是二千多年来中国古代医家和气功养生家在整体观思想指导下，在探索生命奥秘、防老抗衰、防治疾病的实践中，逐步形成的一种整体生命观。

精气神，作为人类生命的要素，其观点很早就出现在先秦著作中。《老子》、《庄子》、《管子》、《孟子》、《黄帝内经》等，皆论及精气神，并阐述了"养气"、"存精"、"守神"等养生之道。汉魏以来，精气神学说在医家和道家的著作中不断得到充实和发展，中医学从生理、病理及形神关系等方面进行了剖析，而道学则从炼养角度对其进行了更深入的探究。尤其内丹学广泛吸取儒、道、佛及中医学、天文学等有关理论，结合炼养实践，深入地阐发了精气神学说，使其日臻完善，成为中华气功学传统理论之精华。

（1）精、气、神的概念 精，是构成生命之体的始基，是生命活动的物质基础，故有"人始生，先成精"（《灵枢·经脉》）、"精者，身之本也"（《素问·金匮真言论》）之说。从广义而讲，精、血、津液皆为之精，分布于人体各个部分；但狭义之精，则专指藏于肾中之精。精原于先天而充养于后天，先天之精又称"元精"，藏之于肾；后天之精则主要指由脾胃所化生之水谷之精，散布贮藏于五脏六腑。《素问·上古天真论》说："肾者，主五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。"故后天之精可涵养肾中之元精。但道家认为，元精并非肾所藏之生殖之精，故强调"炼精者，炼元精，非淫泆交感之精。"

气，是不断运动着的充养人体的一种无形物质，是维持生命活动的动力和功能，故有"气者，人之根本也"（《难经·八难》）、"人之生，气之聚也"（《庄子·知北游》）之说。人的生命活动是由气的运动变化而产生的，气的升降出入就是生命运动的基本形式。气也原于先天而养于后天。先天之气称为"元气"，存于丹田；后天

之气则指呼吸之气与水谷之气，两者相抟于胸中而称为"宗气"。元气启动了生命活动，为后天之气的摄入奠定了基础，而后天之气又不断培补先天元气，故两者相辅相成，密不可分。除元气、宗气外，根据气在人体内分布的部位、作用、性质不同，还有营气、卫气、脏腑之气、经络之气等名。气功特别强调元气的培育，故说："炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。"

神，是生命活动现象的总括，"得神者昌，失神者亡"(《素问·移精变气论》)，故神在体外则成为生命的象征，在体内则成为生命的主宰，所以《淮南子·原道训》说："神者，生之制也。"人的生命活动是十分复杂的，其生理活动和心理活动都是在神的主宰下进行的，而狭义之神又专指精神意识思维活动而言。神藏心中，故"心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也"(《灵枢·邪客》)，后世又发展有"脑为元神之府"说。从气功学角度，神也有先天、后天之别，先天之神称为"元神"，与生俱来，为人之先天元性；后天之神则于出生后感受外景事物而逐渐形成发展，故又称为"识神"、"欲神"。两者作用不同，元神不受精神意识支配而主宰人的生命活动；识神则主要主宰人的精神意识思维活动。两者对立统一、相互为用，共同维持人的正常生命活动。气功锻炼就是通过收敛识神而解放元神，以发挥元神的潜在作用，故说："炼神者，炼元神，非思虑欲念之神。"

(2)精、气、神的关系　精气神三者一体，互相依存，互相转化，其"流行为气，凝聚为精，妙用为神"(《传习录》)。精为生命活动的物质基础，故气由精所化，反之而精又有赖于气化生成，所以概言之，"精气只是一物，言气则精在其中矣"(《真诠》)。精气充盈则神旺，神又主宰精的化生、气的运动，故张介宾说："精之与气，本自互生。精气既足，神自旺矣。虽神自精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神"(《类经》)。正因三者之中神为之主，故气功修炼强调"调心"。如张伯端《青华秘文》力倡"神为主"、"气为用"、"精从气"，并说："金丹之道，始终以神而用精气者也。"因精为之基础，故固肾强精为"筑基"之要。因气能化神，气能生精，故又以养气为本，正如李东垣所说："气乃神之祖，精乃气之子，气者，精神之根蒂也，大矣哉！积气以成精，积精以全神，必清必静，御之以道，可以为天人矣，有道者能之"(《脾胃论·省言箴》)。马丹阳也十分重视养气，故强调说："学道者无他务，在养气而已"(《丹阳真人语录》)。由此可见，精气神三者名而为三，实而为一，故了真子有"大药三般精气神，天然子母互相亲"之说。

(3)精气神学说在气功学中的运用　精气神学说虽为历代医家所重视，并广泛应用于中医临床实践中，但与丹道相比，则后者所载更为详备，故张介宾说："精气神唯道家言之独详。"汉末《太平经》以精气神为"三一"，晋·葛洪《抱朴子》提出"三一之道"为内修之要，后来经施肩吾、晋道成等人具体化为"存三守一"之道，而成为内丹术的练功要则。"存三"，指意守精、气、神所会聚的上、中、下三个丹田部位；"一"，即指肾或下丹田，"肾中生气，心中生神，神气交而为精，精气住而还下。于是上存其神，中存其气，下存其精，三存既毕，则守其一在于丹田"(《道枢·修真指要篇》)。

道家炼养，以精气神三者为本，故精气神又有"三宝"、"三奇"、"三业"之称。其实，一切气功锻炼方法，都是以"宝精、爱气、啬神"为原则的，其目的都是为了固养精气神，以求健康长寿。金元时期，王重阳所倡导的全真教炼养派，其宗旨就是通过气功锻炼以达"全精、全气、全神"，故名"全真"。内丹术以精气神为内炼成丹的药物，有"上药三品，神与气精"(《心印妙经》)之说。内丹术派别虽多，但其中心都离不开"炼精化气，炼气化神，炼神还虚"。《紫清指玄集》说："能固其精，宝其气，全其神，三田精满，五脏气盈，然后谓之丹成。"因此所谓炼成"内丹"，也就是人体精气神的充盈，正如《黄庭内景经》所说："仙人道士非有神，积精累气以成真。"

精气神有先天、后天之别，但先后天两方面可以相互转化，故内丹术虽强调炼元精、元气、元神之先天"三元"，但实际上皆从后天精气神入手。固精节欲以聚元精，调息服气以培元气，收敛识神以现元神。只有如此，才能渐见先天"三元"，故《还真集》说："非先天不能生后天，非后天不能成先天"。若练功至先天三元尽现，则又能更使后天的神全、气足、精固，故刘一明《修真辨难》说："炼先天之精，而交感之精自不泄漏；炼先天之气，而呼吸之气自然调和；炼先天之神，而思虑之神自然静定。"内丹理论认为，人出生之前，先天精气神相互团聚，是一种"三元合一"的状态，内孕强大的生命力；出生后，后天的精气神是由团聚状态解体而一分为三，它意味着耗散。内丹术的锻炼要则，就是使精气神由后天的耗散状态，复归为"三元合一"的先天团聚状态，此即所谓"返本还元"。

(4)精气神学说的现代研究　精气神学说虽是古代的整体生命观，但现代有人称其为"生命科学的核心"。有的学者从针灸研究中受到启发，认为气功通过对神经—内分泌的调整，尤其是直接影响垂体—肾上腺—性腺的分泌，来调整全身各系统的功能活动，以达锻炼精气神的目的。曹福崇氏认为，以精气神为药物的内丹术，就是发挥以性腺甾体为基础，以肾上腺为中轴，以下丘脑垂体为核心的太极轴在大脑统一指挥下的动力作用，内丹药物——精、气、神的成分是明确的，而所结之"内丹"就是体内血循环中的甾体激素，并进行了体外炼制，经临床试用取得了满意的疗效。也有人从系统论的观点出发，认为人体是"精气神"三位一体的复杂巨系统。吴邦贤氏即基于生命物质的"实体—场"二象性假定，提出这一论点，并指出"气"在人体中可能有"序参量"的作用；"神"是人体的功能，狭义的"神"是经过大脑"精一气"系统处理的信息，它有物质载体，可以反作用于人体，也可能作用于外界，由此出发可进一步探讨中医和气功原理。吴氏引用了理论物理的概念，明确指出"实体—场—功能"三位一体共同

构成生命,这与"精、气、神"生命三大要素相应,因此人体应视为"精—气—神"三位一体的巨系统。

总之,精气神是人体生命的奥秘所在,只有精气神三者的本质被现代科学所揭示、三者之间的关系被现代科学所阐明,人体科学这一宏大的科学体系才可能有坚实的基础。

参读文献

林雅谷主编:《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社,1988年

马济人:《中国气功学》,陕西科技出版社,1983年

陈 兵:内丹学精气神说,《气功与科学》1988,(3):6

(王克勤)

元气论 "元气",是中国古代的哲学概念,指产生和构成天地万物的原始物质。元,通"原","始也"(《说文》),指天地万物之本原。在中国古代哲学史上,元气学说是人们认识自然的世界观,其产生可追溯至老子之"道",基本形成于战国时期宋钘、尹文的"精气说"(即"气一元论"),发展于东汉末年王充的"元气自然论"及北宋张载所倡之"元气本体论"。元气学说以元气作为构成世界的基本物质,以元气的运动变化来解释宇宙万物的生成、发展、变化、消亡等现象。这种朴素的唯物主义哲学思想,在中国古代哲学史上占有极重要的地位,并对自然科学的发展产生了深刻的影响。元气学说作为一种自然观,是对整个物质世界的总体认识。因为人的生命活动是物质运动的一种特殊形态,故元气学说在对天地万物的生成和各种自然现象作唯物主义解释的同时,还对人类生命的起源以及有关生理现象提出了朴素的见解。基于元气学说的对人类生命的认识,即是"元气论"。元气论对中医学、气功学理论体系的形成和发展,都产生了极大的促进作用。

人身元气又称"原气"、"真气",是存在于体内推动生命活动的本原物质。《难经·八难》说:"气者,人之根本也,根绝则茎叶枯矣",此即指元气而言,故元气广义又简称为"气"。《灵枢·刺节真邪》说:"真气者,所受于天,与谷气并而充身者也",此气源于先天而养于后天,但狭义又专指禀受父母的先天之气。在古典气功文献中,常把此"气"字写作"炁",以示与后天之"气"的区别。

元气论认为,元气是人的生命与天地自然统一的物质基础,"夫人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人"(《素问·宝命全形论》);元气也是生命之源泉,"人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死"(《庄子·知北游》);生命活动过程,即是元气的消长变化及升降出入运动。"人之生死由乎气"(《景岳全书》),"出入废则神机化灭,升降息则气立孤危"(《素问·六微旨大论》)。由此可见,元气的盛衰聚散及运行正常与否,直接关系着人的生老病死。元气充足,运行正常,是人体健康的保障;元气不足或气机失调,则为致病之因,故有"百病皆生于气"、"元气虚为致病之本"之说。因此防病治病也应以调护元气为本,善养生者更应重视护养此气。故张介宾说:"盖天地万物皆由气化,气存数亦存,气尽数亦尽,所以生者由乎此,所以死者亦由乎此。此气不可不宝,能宝其气,则延年之道也"(《类经·运气类》)。

元气藏之于肾而化生元精,系于命门而为肾间动气,其变化为用,一分为二而为元阴、元阳,实为性命之本、造化之机。元气虽藏之于下,而其用则布护周身,脏腑之机能全赖此气之运转,故徐灵胎说:"五脏有五脏之真精,此元气之分体者也。而其根本所在,即道经所谓丹田,《难经》所谓命门,《内经》所谓七节之旁有小心。阴阳阖辟存乎此,呼吸出入系乎此,无火而能令百体皆温,无水而能令五脏皆润,此中一线未绝,则生气一线未亡,皆赖此也"(《医学源流论》)。元气之所行,与任督二脉关系至密。元气根之于肾而行于任督,故李时珍说:任督二脉,人身之子午也,此元气之所由生,真息之所由起"(《奇经八脉考》)。元气虽化生于先天父母之精,但必须有赖于后天水谷精气的充养,所以与脾胃又密切相关,故李东垣说:"脾胃之气无所伤,而后能滋养元气";"脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生也"(《脾胃论》);"脾胃既损,是真气元气败坏,促人之寿"(《内外伤辨惑论》)。

气功学中所言元气,多指先天之"炁"。此"炁"形成于受胎之先,先天细细氤氲,生于无形,又谓"原始祖炁",是推动胎儿内呼吸(潜气内转)的循环动力;在人出生后,即"炁落丹田",成为启动脏腑经络功能活动的原动力,并司理后天呼吸之气、水谷之气、营卫之气、脏腑之气、经脉之气等。气功学中所指先天之"炁"是潜藏的内气,而后天之"气"则着重指形于呼吸之气(外呼吸),故《入药镜》注:"藏则为炁,形则为气"。在人体,先天之"炁"与后天之"气"密不可分。出生后"炁落丹田",为"呼吸之根",人在进行呼吸活动时,"先天元始祖炁未尝不充溢其中。非后天之气,无以见先天一炁之流行;非先天之炁,无以为后天一气之主宰"(《入药镜》注)。内丹术中要求气贯丹田,即以后天之"气"接引先天之"炁",发动任、督循环,以达到所谓"再立胎息"的效果。《入药镜》所说:"先天炁,后天气,得之者,常如醉",即指气功状态中二气混合,呼吸绵绵,任督循环,身心酣畅的自我体验。古代先贤通过几千年的实践证明,气功锻炼可以充实元气、调理气机,以达治病强身之目的,正如《素问·上古天真论》所说:"恬惔虚无,真气从之,精神内守,病安从来。"养生家们并以"元气论"为理论基础,在实践中逐渐总结出一整套行气、养气的方法和术式,以培补元气、调畅气机,有力地推动了气功学的发展。

元气论是中国古代传统的生命观,对中医学、气功学理论体系的确立产生了深刻的影响,对其发展做出了巨大的贡献。但元气的实质直到现代科技高度发达的今天,仍是一个尚未完全揭晓的谜,近年来有人对元气进行了一系列探讨和研究,如有人从控制论的角度,认为元气与信息同样具有传递、保存、交换的共同特征,人体通过元气的调控作用,以维持内环境及内外环

境间的阴阳平衡；有人从"场"论角度，认为元气是一种"动态的生物场"，这种"场"非常活跃，虽看不见、摸不到，但其可产生感觉，能联系调节机体内外环境，以维持正常生理活动的协调；有人从能量的角度，提出"电子激发能假说"，认为激发态分子可通过共振转移，将激发能传给别的分子，这一过程就是所谓"行气"。还有人认为，气是一种微粒流，其直径小于60±2微米，某些还带有正负电荷；辐射场摄影能提供内气的指标，说明内气存在于生命之中，并随着生命条件的转化而改变，电量辉光即是内气存在的表现。尽管目前对元气的研究还比较粗疏，很多问题尚有待深入，但实践证明，进一步探讨元气的实质，不仅是传统的中医学、气功学向现代化方向发展的重要突破口，对揭开人类生命的奥秘也具有深远的意义。

参读文献

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社，1988年

王庆其：元气论钩玄，《上海中医药杂志》1984，(1)：34

宋知行：略论元气学说及其发展，《江苏中医杂志》1984，(2)：3

（王克勤）

元精论 精为形之基，是人体生命的物质基础，禀受于先天而充养于后天，故就其来源可分为先天之精与后天之精。"元精"，即指先天之精而言。元者，始也，元精是生命的起源物质，并具有调节与主宰生殖、生长发育的作用。《内经》中虽无"元精"一词，但《灵枢·本神》"生之来，谓之精"、《灵枢·决气》"两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精"，以及《灵枢·经脉》"人始生，先成精"之"精"，皆是指元精而言。

先天之精与后天之精，在早期的有关"精气神"论述中，并没有严格区分开来，至内丹学兴起，才有明显的分别，"元精"一名始见于丹书。《古文参同契》说："元气之积厚而精英者，称为元精"。此谓元精乃元气之精华，实指先天无形之精气，是产生后天形质之精的母气。因此，元精虽是生命的起源物质，但又不等同于男女交媾的生殖之精。故《寿世传真》说："元精乃先天之精，非交媾之精"，《紫清指玄集》中也说："其精不是交感精"，而是"根于父母未生前"。《老子》所说"恍兮忽兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信"，即指元精而言，因此元精又名"太极之精"、"天真"等。杨继州指出："人禀天地之气以有生，而太极之精寓焉，此吾之所固有，而充塞于西间者也"（《针灸大成·肾脏图》）。《周易参同契》说："元精眇难睹"，此精为先天无形之精气，"抟之不得，视之不见，而能潜随化机，生成万物"（《周易参同契》彭晓注），但必须含于形质之精中乃能存。正如《玉清金笥宝箓》所说："精虽元精，然无日用之精则元精不见。又如不信，譬如有水则潮生白气，未闻白气生于地也。水乃精也，白气乃华也。"

元精禀于先天，受之于父母而与生俱来。当父母阴阳之精结合，在母体内形成胚胎、构成身形后，元精亦已藏之于肾，成为维持生命活动的重要物质。生命诞生以后，此精又必须依赖后天水谷之精的充养，才能发挥生长、发育的作用。元精只有不断得到后天之精的供养，才能逐渐充盈，当充盈至一定程度，才能具有繁衍后代、保持种族和个体特征的能力。先天元精与后天水谷之精相互资生，密切相关。人在出生前，先天元精已为后天之精的加工、吸收、利用等准备了机能的物质基础；出生之后，脾胃所化生的后天水谷之精，不断输送至五脏六腑，转化为脏腑之精，脏腑之精充盛时，又输归于肾，以充养先天之精。此即《素问·上古天真论》所言："肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。"无先天之元精则无以生身；无后天水谷之精则无以养身。有精才有生命，无精则无生命；精足则生命力强，精亏则生命力弱。故《素问·金匮真言论》说："夫精者，身之本也。"

元精与元气的关系非常密切。元气为万物之本原，元精乃元气之"精英"，出"元气之积厚"而生，此即谓"气归精"（《素问·阴阳应象大论》），故有"元气生则元精产"（《青华秘文》）、"先天之气，气化为精"（《类经·摄生类》）之说。人出生后，元精藏之于肾，赖后天之养逐渐充盈而为元气之根，此即谓"精化为气"（《素问·阴阳应象大论》）。故张介宾说："人身之精，真阴也，为元气之本。"

"元精"之名始于丹经，元精之论也详于丹经。元精是内丹家修炼的上药三品之一，元·陈致虚《上阳子金丹大要》说："夫金液还丹之精……此乃先天地之精，却为人之至宝……修仙之士，先明此精，既若明了，即可仙矣。"《性命圭旨全书》亦说："炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也。元精固则交感之精自不泄漏。"这不仅明确指出内丹上药三品"精气神"之"精"乃指元精而言，还论述了修炼之术及效应。《类修要诀》亦有"元精足，不思欲"之论。《武术汇宗》进一步阐发说："元精发于肾之元气，从虚极静笃生来，则精乃清；从妄念淫事中生来，则精乃浊。清浊之辨，不辨之于其精，而辨之于其神也。"认为神定志闲，所生为先天之精；稍动淫念，则所生为交感之精，故逆修之，后天可以返为先天；顺引之，先天亦可落入后天，故葆精者，贵在清心寡欲。宋·张伯端《青华秘文·神水华池说》称元精穴为"华池"，"华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍。"逆升而上，则元精化为元气而为内丹之母；顺流而下，则元精化为形质之精而生男育女。并认为元精亦有赖于饮食之充养，故又说："谷气就此而生精"、"华池之窍，乃生精而降于肾者也。"

总之，"元精论"为道家内丹术的重要理论基础之一，对内丹理论的形成及内丹术的修炼，都具有重要的意义。

参读文献

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社，1988年

王松龄：《中国气功的史·理·法》，华夏出版社，1989年

宋·张伯端:《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》,《中国气功大成》本,吉林科技出版社,1989年

（王克勤）

元神论　神为人身“三宝”之一,虽历代医家皆有论述,但气功古籍所载尤详。丹道书中又将其分为先天与后天,先天之神又称“元神”。元,有本元、根本、原始之义。元神是指与生俱来的禀受于先天的神气,与出生后由外景事物为心所任而逐渐产生的后天识神、欲神有着本质的区别。正如张伯端所说:“夫神者,有元神焉,有欲神焉。元神者,乃先天以来一点灵光也;欲神者,乃后天所染气禀之性也”(《青华秘文》)。近人张锡纯也说:“元神者,无思无虑,自然虚灵也;识神者,有思有虑,灵而不虚也”(《医学衷中参西录·人身神明诠》)。

神本原于先天父母之精。《灵枢·本神》说:“生之来,谓之精,两精相搏谓之神。”《灵枢·天年》又说:“血气已和,荣卫已通,五脏已成。神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”意即父母媾精结胎成形之后,神气舍心才产生生命。此神为出生前尚未被后天所染之神,故当指元神而言。正如《性命圭旨全书》所说:“父母媾精之后,一点灵光……元从太虚中来者,我之元神也。”

元神所以在丹道书中论述较详,乃因古代内丹家在炼养实践中体验总结而成。元神是先天之性,又称“元性”、“真性”,因其不是思虑之神(即意念活动),故表现如婴儿不识不知而又具备感觉、灵动的状态。气功态下,人处于恬惔虚无的境界,此时呼吸绵绵,若存若亡,无思无虑,飘飘欲仙,恍恍惚惚,这一状态即乃元神所现。正如《黄庭外景经》石和阳注:“元神者,心中之意,不动不静之中活活泼泼时是也。”《脉望》说:“内念不萌,外想不入,独我自主,谓之元神。”《武术汇宗》说:“此神亦谓之本性,亦谓之真意,其心必要清清朗朗、浑浑沦沦,无一毫念虑,无一毫觉知,则空洞之中,恍惚似见元神悬照于内,斯时殊觉五蕴皆空,四体皆假,而我有真我也。”其实,《老子》所言“载营魄抱一能无离,专气致柔能婴儿,涤除玄览能无疵,爱民治国能无为,天门开阖能无雌,明白四达能无知,”正是描述元神所主宰的生命活动状态。

先天元神与后天识神、欲神的关系是对立统一的。“欲神者,气质之性也;元神者,先天之性也”;“元性微而质性彰”(《青华秘文》)。人在少、长、壮、老的过程中,质性日彰,元性日微,结果欲神将掩盖元神,此乃“气质之性胜本元之性”;若杂念纷纭则元神即退,摒除杂念则元神即现,此乃“念止神即来,念动神即去”(《养真集》)。一般人先天元神为后天识神所蔽,昼思夜梦如云遮月,因而元神隐退,识神常日主事。若能静定归一、无思无念,识神自然隐退,元神真性显现,此即佛、道两家之所谓见性。神本由心,心无为则元神之性现,心有为则欲神之性现,故张伯端说:“盖心者,君之位也,以无为临之,则其所以动者,元神之性耳;以有为临之,则其所以动者,欲念之性耳。有为者,日用之心;无为者,金丹之用心也”(《青华秘文》)。

元神与元气、元精的关系非常密切。“元神见而元气生,元气生则元精产矣”(《青华秘文》)。内丹修炼尤重元神,故《金丹四百字序》说:“炼神者,炼元神,非心意思虑之神。”内丹术的主导思想既为“返本还元”,故要求以先天制后天,从有为返无为,逐步消除气质之性。只要“气质尽而本元始见,本元见而后可以用事”;“以本元之性而用之,则气乃先天之气也”;“先天之气纯熟,日用常行,无非本体矣,此得先天制后天无为之用也”(《青华秘文》)。从这一意义上讲,气功入静的锻炼过程,即为除欲神、炼元神的过程,这也是气功效应的关键所在。

有人从现代心理学的角度探讨元神,认为元神是人的一种无意识(潜意识)活动,但其并非是“未被意识到的意识”,而是与生俱来的带有明显自然属性的“原生无意识”,与出于后天生活经验的潜移默化逐步积累而成的无意识(如心理定势之类)不同,是个体的一种强大而原始的内驱力源,每个人的生命活动都在不知不觉中为它所左右,其生理基础是皮层下中枢,与真正的意识(识神)有着本质的区别。当练功者进入气功态后,意识活动暂停,于是所有监视、压抑原生无意识,使之不能活动的因素不再起作用,这种无意识就得以充分活动起来,它不仅能迅速激发体内之生理潜能,而且对人体的脏腑经络、气血阴阳等直接进行调节,使之“阴平阳秘”,从而使机体处于最佳功能态中,达到最佳练功效果。这便是元神论在气功学中的重要价值所在。

参读文献

宋·张伯端:《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》,《中国气功大成》本,吉林科技出版社,1989年

（王克勤）

性命学说　性,指人的精神活动的基础或本原;命,指人体机能活动的基础或本原。《玄肤论》说:“性则神也,命则精与气也”,两者相辅相成,密切结合,共同构成了人体的生命,故一般都将“性命”理解为生命。研究性、命及性命相互之间关系的学说,称为“性命学说”。性命学说指导了气功中性与命的修炼,成为传统气功的重要理论,因此古代又称气功学为“性命之学”。有关“性”与“命”的概念及论述,早在先秦诸子的著作中就有所记载,以后历代儒、释、道各家的著作,也都有性命学之论,但各有所见,且常掺入一些唯心论与宗教玄学。气功学中的“性命”,从精神而言,性乃神、命乃精;按心身而论,性乃心、命乃身;以坎离喻之,则离火为性、坎水为命。性命学说从性与命两者的关系,很好地说明了人体“形神合一”、“神气合一”、“心身统一”、“三元归一”的生命整体观,因此具有朴素的唯物论和辩证法思想,与宗教玄学有着本质的不同。

性,有元性、质性之别。元性是先天固有的“天赋之性”,又称“元神”;质性是后天获得的“气质之性”,又称“识神”。“性则神也”,可知当包括元神、识神在内。但性命学说中的“性”尤其强调前者,认为“性”虽与意识有关,但并不就是意识活动的“识神”,而是神的本始,故

说："性者，神之根也，神本于性，而性则未始神"、"神所由以灵"（《性命圭旨》）。关于"命"，《性命圭旨》说："命者，气之蒂也，气本于命，而命则未始气"、"气所由以生"。人体功能是"气"的运动状态，而"命"是气的本原。"气所由以生，身中之精"，故实指肾中元精所化元气，即精气之谓。所以《重阳祖师授马丹阳二十四诀》说："性者是元神，命者是元气，名曰性命也。"就其在人体的部位而言，性命又有上下之别。"性者，天也，常潜于头；命者，地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也"（《大丹直指》），"盖天中之窍，圆以藏性……地中之窍，方以藏命"（《性命圭旨》），上窍属性，下窍属命，性有性宫，在上丹田，其窍门为祖窍穴，又称"性源"；命有命门，在下丹田，其窍门为神阙穴，又称"命蒂"。性与命名之虽二，但溯本求源则同出于一。从人身太极而论，此身未生之前，一切皆无，是谓先天无极，一旦阴极阳生，阴阳相合，便会由无极生出太极来，这时一阳一阴即性与命，所以性命都源于先天父母之精的演化，精"乃性之的寄也，为命之根也"（《性命圭旨》）。人身性命分而为二，合则为一，"性无命而不立，命无性而不存"（《性命圭旨》），性命互根，才能保证人这一有机统一体的完整性。

性命学说运用于气功学中，则有"修性"、"修命"、"性命双修"之论。修性，是以炼神为主，重在精神意识的锻炼，常从上丹田人手，又称之为"性功"；修命，是以炼精、炼气为主，重在身体素质的锻炼，常从下丹田人手，又称之为"命功"；性命双修，则两者兼备，修心以养性，摄身以修命，以达强身健体、明心见性之目的。最初，道家炼养以修命为主，但随着对性命关系认识的深化，逐渐认识到"性无命不立，命无性不存"之理，故宋元以后内丹家皆主性命双修。正如李攀龙所说："性命初非是两门，当知性命互为根，若能修性兼修命，方合金丹大道真。"佛家坐禅虽以修性为宗，但其气功修持往往也有命功之法为之补充。根据性命互根之理，性命双修有主先命后性者，有主先性后命者，有主性命同修者，因此又衍化为许多不同的气功门派。关于炼神修性，气功中强调炼元神、修元性。道家认为，后天之质性虽根之于先天元性，但又消耗元气而制约元性。成人"元性微而质性彰"日趋衰老，故修性应收敛识神、抑制质性，以解放元神、恢复元性。因元性"亦气凝而性灵耳，故元性复而元气生"，"元气生则元精产矣"（《青华秘文》）。如何恢复元性以达延年益寿的目的，古人认为关键在于心静，心静则"神全"，神全而后"性现"，这就是静功锻炼的主要理论依据。

现代一般认为，性功是侧重于心理方面的锻炼，命功则侧重对生理方面的锻炼。有人从神经体液的角度，提出"神经方面的调节属修性，体液方面的调节属修命"，命功是对生理机能，特别是体液的锻炼和调节，重在形体；性功是对心理活动，特别是意识的锻炼和控制，重在精神。庞祝如氏则进一步认为，命功炼的是身心统一的人体真气，即生理能与意念能共振的人体统一场；性功炼的是天人合一的宇宙精气，即人体场与宇宙场共振的宇宙统一场。关于命功的机理，王永怀氏认为，通过入静的训练以加强意识水平与意识下水平之间的联系，从而利用意识的稳定加强人体内部状态的稳定性，达到健身祛病的效果。但单纯命功修炼具有本身不可弥补的缺陷，必须通过性功来弥补，并提出修性即是"悟道"。钱学森氏从人体科学的高度认为，"性命双修"就是要不断提高对客观世界的认识，并努力掌握其规律，使练功者的意识达到高度智慧，对世界上发生的一切事情都能理解，都知道如何处理，从而免去一切"应激反应"，而且"心宽天地广"，也就是使练功者能顺利地调整人体功能状态达到最优。当人体功能状态优化了，物质基础更好了，大脑活动的条件改善了，人的思维能力也会有所提高。可以说"性命双修"，就是使意识与身体双双达到最优的功能状态。钱氏并展望"性命双修"运用于第四医学中，必将大大地提高人类的素质。

参读文献

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社，1988年

方春阳主编：《中国气功大成·性命圭旨》，吉林科技出版社，1989年

（王克勤）

形神合一说 形，指形质、形体、身形而言；神，指生命活动的现象，即生命的象征，广义是对脏腑经络全部功能活动的概括，狭义则专指人的精神意识思维活动而言。但是，人身之神概念的重要意义，并不仅在于概括生命活动，而是强调了神是生命活动的主宰，它客观地反映了生命运动本身所固有的规律，其表现于外便是全部的生命现象。"形"与"神"在人身是一对既对立而又统一的概念，运用"形"、"神"的概念及其相互之间的关系，阐述生命活动的本质及其生命整体观的理论，即为"形神合一论"。关于形、神的问题，自先秦以来就成为一个重要的世界观问题，并一直是唯物主义与唯心主义斗争的焦点。《黄帝内经》在古代整体恒动观的朴素唯物主义和自发辩证法思想指导下，在长期实践经验积累的基础上，通过对人体生理、病理的总结分析，阐明了人身形与神的概念及两者之间的辩证关系，奠定了"形神合一论"的基础，并对中国古代朴素的唯物主义哲学发展做出了巨大的贡献。"形神合一论"是传统的生命整体观的重要内容，这一理论长期有效地指导着养生保健及疾病防治的实践，不仅在中医学中，在气功学传统理论中也占有相当重要的位置。

"形神合一论"认为，"形"与"神"是构成生命的两个重要方面，两者密切相关，缺一不可。"两精相搏谓之神"（《灵枢·本神》），而精为形之基，故神本于形而生；形为神明之宅，"形体不敝，精神不散"（《素问·上古天真论》），故神依附于形而存。因此形是神的物质基础，精充形健而神旺，精亏形弱而神衰，精竭形败而神灭，所以善养生者要重视保精全形。又因主宰人体生命活

动的总神藏之于心，故心为"君主之官"，"形神"关系又称为"心身"关系。神除了以形为物质基础外，反过来又作用于形而成为"形之主"、"身之制"，主导机体的气化活动，协调脏腑的机能，促进精气的化生，从而使机体进行正常的生命运动。故《素问·灵兰秘典论》说："心者君主之官，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿"，《灵枢·邪客》也说："心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也"。因此养生保健，更应重视养神调神，气功"三调"之"调心"，其重要意义即在于此。由此可见，神与形是生命不可缺少的两个方面，正如明·张介宾所说："形者神之体，神者形之用，无神则形不可活，无形则神无以生"(《类经·针刺类》)。

"形神合一论"所揭示的形与神的辩证关系，在中医临床中得到了广泛地应用，除了提出形神兼养、形神兼治外，尤其强调了"神"在疾病防治中的重要意义。《内经》便明确提出了"粗守形、上守神"(《灵枢·九针十二原》)的用针要领，张介宾也总结说："凡治病之道，攻邪在乎针药，行药在乎神气。故治施于外，则神应于中，使之升则升，使之降则降，是其神之可使也"(《类经·论治类》)。影响人体神气在疾病防治中发挥主导作用的因素很多，除精神调养外，气功调神也能很好地调动病人的主观能动性，因而能产生较好的防治疾病效果。传统气功学中的"性命双修"，实际就是在"形神合一论"指导之下所产生的修炼方法。"性"即为"神"，故性功侧重于神气的修炼，而命功则侧重于形气的修炼。虽然"守神即可全形"、"宝形即可全神"，但两者兼修则更能收到形神兼养之效，以达形健神充、"形与神俱，而尽终其天年"(《素问·上古天真论》)的养生目的。

气功入静，是"调心"、"守神"的关键，通过对练功进入"入静"状态者的脑电图观察分析，发现入静时的大脑功能态不完全是抑制过程，而是一种高度有序化的激活状态；电生理实验证实，气功入静还能使皮层下中枢得到调整，从而使交感神经功能状态趋于稳定，对副交感神经功能相应地加强，使两者之间的协调性得到明显的改善，因此调整了脏腑的机能；此外由于入静状态下机体代谢水平明显降低，能量消耗明显减少，因此机体是处于高储能、低耗能的最佳状态中(《中国气功学概论》)。这些实验观察的初步结论，不仅为"神为形之主"、"身之制"提供了现代科学研究之依据，也说明了练功不论对大脑皮层、皮层下中枢，还是对植物神经系统都表现出良好的恢复和调节作用，这就是气功所以能防病治病、保健养生的重要机理所在。

参读文献

王克勤：《中医神主学说》，中医古籍出版社，1988 年
赵宝峰等：《中国气功学概论》，人民卫生出版社，1987 年

（王克勤、赵雪松）

天人相应论　天，此处泛指天地自然。天人相应，是说人类生活在天地之间，与自然界息息相通，天地自然的运动变化，无时无刻不对人体发生影响，而人体对外环境的变动也必然作出适应性的反应，从而构成了机体与外环境的统一性。运用"天人相应"的观点，阐述人体脏腑阴阳气血生理、病理的变化规律，以指导保健养生、疾病防治的理论，即为"天人相应论"。天人相应论是中国古代传统的生命整体观的体现，不仅是中医学理论体系中的重要组成部分，也是气功学的传统理论之一。

"天人相应"是古人对生命的朴素认识，其基本观点早在先秦著作中就有记载。《周易·系辞下》云："仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物"；《老子·二十五章》云："人法地，地法天，天法道，道法自然"等，都将人的生命与天地自然联系起来，这种思想在《内经》中得到了充分的发展。《内经》结合当时医学与自然哲学发展的成就，对其进行了系统的阐发，明确提出了"人与天地相参"、"与日月相应"，并用以指导临床实践，完善了"天人相应"的理论。

"天人相应论"认为，人类生命的进化与天地自然密切相关，自然界是产生生命的源泉，也提供了人类赖以生存的必要条件，故《素问·宝命全形论》说："天地合气，命之曰人"、"人以天地之气生，四时之法成"。人体只有对天地自然的阴阳变化，随时作出适应性的调节反应，内环境才能与外环境保持相对的稳定平衡，以维持正常的生命活动。天地自然的变化对人体的影响，主要表现在日月运行所致之四时更迭、寒暑变迁、月之盈亏、昼夜晨昏等方面，以及由于地域方位、地势高低等所致地理环境的不同。如《灵枢·五癃津液别》云："天暑衣厚则腠理开，故汗出……；天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺……"，这是机体随四时寒暑而产生相应的生理变动；《素问·八正神明论》云："月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居"，这是人体气血随月之盈亏而产生的相应的虚实变化；《素问·生气通天论》云："故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭"，这是人身阳气随昼夜晨昏而产生的相应的浮沉变化。《周易》"六十四卦方图"表示了我国西北多阳刚、东南多阴柔的地理特点，而《素问·异法方宜论》则着重阐述了因地域不同所形成的机体生理、病理及疾病治疗特点。人类生活在自然界中，但不能脱离社会而孤立存在，所以人具有自然和社会的双重属性，社会环境同样对人的生命活动有着重要的影响，因此"天人相应论"所概括的人与外环境的统一性，广义应当包括社会环境在内。社会因素主要是直接影响人们的情志变化，这种复杂的情志变化可概括为"七情"、"五志"，机体就是通过这种正常的情志反应来适应千变万化的社会生活。

"天人相应论"广泛地运用于养生和防治疾病的实践中，确立了"因时制宜"、"因地制宜"的基本原则，并通过包括气功在内的各种方法和手段增强正气，努力提高机体对外环境的调节适应能力，以防患于未然，尤其是气功的入静训练，可排除外界不良精神刺激对机

体的干扰和损害，并能增强机体对外界情志因素过度变动的调节适应能力。此外在气功学中，还以"天人相应论"为理论基础，指导练功选时、"火候"的掌握等。"飡六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除"(《楚辞·远游》)，屈原倡导依天地阴阳之变化，及时吸纳自然界中的"精气"以强身益智，指出了吐纳的时间和方位。马王堆汉墓出土的竹简《养生方》与《却谷食气篇》，也是按天地阴阳的变化选择练功时间，并提出四时有所避忌。"吹呴呼吸，吐故纳新"是《庄子》所倡之"吐纳"法，而"顺应自然，按时吐纳"，这一直是养生家们所遵循的吐纳原则，如晋·葛洪认为，阳生阳长之时宜于吸纳天地精气，故主张吐纳应于每日之阳时进行；陶弘景、孙思邈所整理总结阐发的"六字气诀"还与四时阴阳联系起来。内丹术较吐纳法更为严格地按着天人相应的理论制定练功时间表，其火候的掌握，就是按阳时"进阳火"、阴时"退阴符"的原则进行的。一年以冬至一夏至、一月以朔日一望日、一日以子时一午时为阴阳转化之"子午时"，所以此"子午时"为练功的关键时刻，故有"子午功，是火候"之说。当然人身中的"子午时"，尚需根据功法的具体情况而适当调整，故又有"活子午"之说。此外，也有将十二经脉气血的子午流注规律，运用于气功经络导引的时间安排上，这也是"天人相应论"在气功学中的具体运用。

关于"天人相应论"的现代研究，有人通过实验观察已初步证实了人体的很多生理变化都具有一昼夜节律，通过临床观察也证实了不同疾病死亡时间与人体内昼夜节律密切相关。还有人从生命与星球的关系、生命的节律、人体在太空中的变化、遗传学以及疾病的发生、诊断和防治等方面，论述了"天人相应论"的科学性，提出这一理论不仅是传统的中医学和气功学的理论基础，也应该成为现代医学的理论基础。"天人相应论"蕴含着现代系统论、协同论、控制论，尤其是生物控制论、控制医学、控制病理学和气象医学、时间医学、医学地理学等现代医学边缘学科的很多内容对其深入研究，将具有重要意义。

参读文献

北京中医学院主编：《中医学基础》，上海科学技术出版社，1978年

林雅谷主编：《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社，1988年

王克勤：《祝您健康长寿·中医养生之道》，黑龙江人民出版社，1988年

（王克勤、赵雪松）

人格体质论 人格，也称"个性"，是个体所具有的比较稳定的心理特性总称，包括行动、认识、智能、思想、情绪等诸方面。广义的人格，概括了气质与性格。所谓"气质"，指心理与行为动力方面的特征，即俗称之"性情"、"脾气"；所谓"性格"，即狭义的人格，指对现实的态度及与之相适应的行为方式。体质，则是在遗传的基础上和外在环境（自然环境与社会环境）的影响下，个体所形成的在代谢、机能及形态结构方面的特征的综合。中国传统医学及气功学的"精气神"学说、"形神合一"论，一向强调"神"、"气"相依、"形神合一"，亦即认为心理活动与生理活动是互相联系的，一定的人格与一定的体质也有着某种内在的关联性，因此在论述人格心理现象时，都结合人的生理体质因素一起讨论。可以认为，前者属于人身之"神"的范畴，后者属于人身之"形"的范畴，故两者之间的关系也体现了"形神合一"的整体生命观。在整体观思想指导下，运用精气神学说及形神合一论来阐述人格、体质及其相互关系的理论，就是"人格体质论"。

关于对人格、气质方面的认识，早在春秋时期就有所论述，如《论语·子路》中就曾记载孔子将人按其个性划分为"狂"、"狷"、"中行"等，并指出"狂者进取，狷者有所不为"的个性特征，认为只有"中行"之人才能做到适度，才能符合"中庸之道"的要求。这是较早的关于人格气质分类的记载，但尚未与生理体质因素结合起来。到了《内经》时代，随着医学与哲学的发展及对人格气质认识的深化，已将人格气质等心理现象与形体方面的因素联系起来，认为这都是由于人体阴阳之气的多少、五行属性的偏颇所造成的个体之间的差异，并据此而进行了人格体质的阴阳分类和五行分类，从而传统的"人格体质论"基本形成。

"人格体质论"强调了人格与体质之间的关系、心理活动与生理活动之间的关系，立足于从生理机制上去认识个性心理现象。如《灵枢·通天》篇在论述"阴阳五态人"的不同人格时，强调"凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等"；《灵枢·阴阳二十五人》篇的"二十五人"人格分型，也强调要"先立五形金木水火土，别其五色，异其五行之人，而二十五人具矣。"《内经》中关于人格体质的阴阳分类法和五行分类法，是"人格体质论"的重要内容。《灵枢·通天》篇根据人体阴阳之气的多少，将其分为五类，即"太阴之人"、"少阴之人"、"太阳之人"、"少阳之人"、"阴阳和平之人"，合称为"五态之人"，在阐述阴阳五态人的各自不同个性时，指出了各自不同的生理、体质特点；《灵枢·阴阳二十五人》篇，则把人按五行归类，分为木、火、土、金、水五种类型，然后再以五音的偏全左右上下，将上述五种类型的每一型，细分为一个具有典型特征的主型和四个与主型不同又各自有别的亚型，共计二十五种类型，合称为"阴阳二十五人"，对"二十五人"也是在讨论其各自不同的形态体质条件的同时，阐述其各自不同人格的。此外，《内经》中还有其他的人格分类方法，如对性格的意志特征，《灵枢·论勇》篇提出了"勇士"、"怯士"的区分；对性格的情绪特征，《灵枢·行针》篇提出了"多阳者多喜，多阴者多怒"等，并都和体质因素联系起来。

"人格体质论"朴素辩证地阐明了个体之间差异性的本质，因此为中医学临床辨证论治提供了"因人制宜"的理论依据。个体间个性和体质之所以不同，这是由于阴阳多少、五行偏颇所致。阳主动、阴主静，阴阳多

少影响气血的清浊滑涩；五行配五脏，五行偏颇影响五脏的虚实盛衰，临床可将人格体质之特点，作为反映脏腑气血机能状态的参考，以指导治疗。故《内经》有"凡刺之法，先必本于神"、"是故用针者，察观病人之态"（《灵枢·本神》）；"凡刺之法，必察其形气"（《灵枢·终始》）之说。不同的人格体质对针刺的"得气"反应不同，"重阳之人，其神易动，其气易往"，"阴阳和调而血气淖泽滑利，故针入而气出，疾而相逢也"，"多阴而少阳，其气沉而气往难"（《灵枢·行针》）。同样道理，气功的"行气"难易也与人格体质的阴阳多少有关，其多阳者气滑利而易行，多阴者气涩滞而难往。此外，不同的人格体质因其阴阳动静有所差异，对气功锻炼的适应性和动感反应也都有所不同，因此应针对性地选择适宜的功法，因人制宜辨证施功。尤其是根据不同的人格体质类型，分析和掌握练功者的个体心理特征，进行正确的指导，这对防止练功偏差有着极重要的意义。

参读文献

《灵枢经》，人民卫生出版社，1963 年

王米渠等：《中医心理学》，湖北科学技术出版社，1986 年

（王克勤、赵雪松）

正邪论 "正"，指正气，即正常之气化活动，在天地自然，则为风、寒、暑、湿、燥、火三阴三阳六气的正常变化；在人身，则为五脏六腑、三阴三阳十二经脉的正常功能活动，在正邪论中，尤其是指机体对内外环境的调节适应能力、御邪抗病及康复能力。"邪"，指邪气，即不正之气，可使人致病者，在正邪论中除外感六淫之邪、疫疠之气外，七情过度、饮食劳倦等内伤病邪也属此范畴。因此，"正"与"邪"概括了机体发病的内、外两方面因素。利用"正"、"邪"的概念及其相互之间的关系，阐述疾病的发生、发展、变化规律，并指导疾病预防、临床诊治、预后判断的理论，即为"正邪论"。正邪论是古代医家对人体发病的基本认识，是中医学的基本理论之一，长期指导着中医临床和气功保健养生的实践，因此也是气功学的传统理论。

关于对"正"、"邪"的认识，虽早在先秦著作中就有零散的记载，但系统的论述并形成一理论则始自《内经》一书。"正气"是《内经》气学理论的重要组成部分；"邪气"则是《内经》病因学的主要内容。正气的作用是人体真元之气在卫外御邪、抗病康复机能方面的具体体现，故《内经》又常将正气称之为"真气"，并有"离合真邪论"（《素问》）、"刺节真邪"（《灵枢》）等正邪论专篇。

正邪论认为，疾病发生的过程就是正邪斗争的过程。正气是人体发病的内在根据，邪气则是发病的必要外部条件。发病与否取决于正邪斗争的胜负，而正邪斗争胜负又主要取决于正气的强弱，故有"正气存内，邪不可干"（《素问遗篇·刺法论》）、"邪之所凑，其气必虚"（《素问·评热病论》）之说。但人体正气抵御外邪的能力是有一定限度的，若邪气强盛超过这一限度，则正不能胜邪也可发病，故《内经》又有"虚邪贼风，避之有时"、"避其毒气"、"避虚邪之道如避矢石然"之论。发病后疾病的发展变化，也是由正邪二方面斗争的胜负所决定的。正胜邪衰则病退，正虚邪盛则病进，正邪相争势均力敌，便会在一定时间内出现正邪相持的局面。此外，正邪胜负还决定着疾病的性质，正气不衰能够与邪气搏争，则为实证；若正气虚衰无力抗邪，则为虚证，或正虚邪实、虚实夹杂证。

正邪论应用于临床，指导着疾病的预防和治疗。"治未病"是中医的根本治则，是预防为主御病观的具体体现，其基本方法不外乎增强机体正气、防御致病邪气两方面。因为正气是发病的根据，所以尤其强调增强正气。关于疾病的治疗，根据正邪相争的疾病观，应以扶正祛邪为基本治疗原则。扶正，即扶助正气，通过针药补益、饮食调养、生活调摄、气功锻炼等方法，增强体质，提高机体的自我调整、抗病康复能力；祛邪，即祛除病邪，因邪气泛指一切致病因素，故可认为是病因疗法。扶正多用补法，祛邪多用泻法，扶正与祛邪虽是两种不同的治法，但两者相辅相成。扶正，通过正气的加强而有助于祛除病邪、康复机体；祛邪，能够消除病邪对机体的侵害和干扰，邪去而正安。扶正祛邪治则治法的运用，要根据疾病的具体情况和患者的体质虚实而灵活掌握，或扶正以祛邪，或祛邪以扶正，或扶正祛邪、补泻兼施。而兼施者，又有扶正兼以祛邪、祛邪兼以扶正、先扶正后祛邪，先祛邪后扶正等具体方法。总之，扶正祛邪的应用原则是：扶正不恋邪，祛邪不伤正。

气功是中国传统的防治疾病、保健养生方法，从某种意义上讲就是一种"扶正祛邪"的有效手段。气功可以通过培补体内真元之气，从而增强人体御邪抗病的正气，正如《素问·上古天真论》所说："恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"有人通过实验表明，真气运行法作为自我身心调控的手段和方法，通过锻炼可使患病个体的体液免疫 IgG、IgA、IgM，以及补体 C_3、C_4 含量趋近或恢复正常，因此认为气功锻炼通过神经体液的调节，增强了机体的免疫能力及自稳调节与应变能力，从而达到祛病、保健、预防的目的。这虽仅是气功扶正祛邪机理的初步探讨，但足以证明气功确实是一种行之有效的扶正以祛邪之保健方法。

参读文献

《黄帝内经素问》，人民卫生出版社，1963 年

《灵枢经》，人民卫生出版社，1963 年

方药中：对疾病本质及病因学的认识——正邪论。光明日报，1979 年 6 月 29 日

王克勤：谈谈"两虚相得，乃客其形"，《光明中医》1987；(2)38

（王克勤、赵雪松）

人物著作

人物类

李耳 先秦哲学家，思想家，道家学派的创始人。约生活于公元前580年至公元前500年。通称老子。姓李，名耳，字聃，楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人。做过周王朝"守藏室之史"（管理藏书的官吏）。孔子曾向他问礼。老子居周时间较长，看到周王朝衰微，乃西出函谷关。关令尹喜见他有隐遁之意，坚持要其著书，"于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言"。出关后，不知所终（《史记·老子韩非列传》）。《老子》五千言，是我国先秦思想史上的名著，内容包罗万象，涉及养生颇多，为历代养生家所尊奉，并发展成为养生学和气功学的基础理论，影响深远。东汉时，道教逐步形成，道教徒神化老子奉为教主。东汉益州太守王阜《老子圣母碑》说："老子者，道也。乃生于无形之先，起于太初之前，行于太素之元，浮游六虚，出入幽冥，观混合之未别，窥清浊之未分。"则已把老子奉为神灵。张陵《老子想尔注》中有"一者道也"，"一散形为气，聚形为太上老君"的话。道士撰写道书，多托言太上老君所授。如《太上老君说了心经》、《高上玉皇心印经》、《老君清净心经》、《太上老君内观经》等等，足见其在道教中的巨大影响。

（徐树民）

庄周 先秦哲学家，思想家，著名道家代表人物。约生活于公元前369年至公元前286年。通称庄子。战国时代宋国蒙（今河南省商丘县东北）人。做过漆园吏的小官。家贫，曾借粟于监河侯（官名），但拒绝了楚威王的厚聘。他追求安时处顺，内心解脱。据说庄子妻死，他鼓盆而歌，并答惠子说："是其始死也，我独何能无慨然。察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气；气变而有形；形变而有生；今又变而之死；是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝天巨室，而我噭噭然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。"（《至乐》）可见他"安时而处顺"，纯乎自然，甚至达到"哀乐不能入"（《大宗师》）的境地。同时也反映他的养生思想是主张自然无为的。《庄子》一书为庄子及其后学所著，记录并保存了大量的古代养生文献，为气功养生学的基础理论所取资者颇多。庄子及其著作，在道教兴起后逐渐被神化。唐玄宗天宝元年（742年），诏封庄子为南华真人，尊《庄子》为《南华真经》。《庄子》里面存在着大量神秘主义的寓言，如说："藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外"（《逍遥游》）；"黄帝得之，以登云天；西王母得之，坐乎少广，莫知其始，莫知其终……"等等，对道教的神仙思想有巨大的影响。

（徐树民）

宋钘 先秦思想家，即宋轻、宋荣、宋荣子，战国时宋国人。与尹文同游稷下，并齐名。《庄子·天下篇》论："不累于俗，不饰于物，不苟于人，不忮于众，愿天下之安宁，以活民命，人我之养，毕足而止，以此白心，古之道术有在于是者，宋钘尹文，闻其风而悦之……"《汉书·艺文志》著录《宋子》18篇，已佚。郭沫若认为，现存《管子》中的《内业》和《心术》上下等篇是宋钘的著作。他的养生思想主张"以禁攻寝兵为外，以情欲寡浅为内"。救世淑世，有似墨家；清心寡欲，有似道家，在先秦诸子中很有特色。

（徐树民）

庚桑楚 一作亢桑，又作亢仓。传说中老子的弟子。《庄子》有"庚桑楚"篇，详细记载了他的言行。其学说继承老子"至虚极，守静笃"之旨。如说："贵富显严名利，六者勃志也；容动色理气意，六者缪心也；恶欲喜怒哀乐，六者累德也；去就取与知能，六者塞道也，此四六者，不荡胸中则正，正则静，静则明。明则虚，虚则无为而无不为也。"又说："宇泰定者，发乎天光。"对气功的静功理论有所贡献。后世内丹家有"阳光三现"之说，应该说是受到《庄子·庚桑楚》篇的影响。

（徐树民）

程本 战国时道家学者。魏国人。他继承和发展杨朱的"为我"思想，由"贵生"而偏重养生之道，主张"六欲皆得其宜"；认为"全生为上，亏生次之，死次之，迫生为下"（《吕氏春秋·贵生》）。传有《子华子》2卷，此书宋以前史志和诸家书目皆未著录。今传本为宋南渡后所刊行。《四库全书简明目录》说此书"盖南北宋间不得志者所托名。然在伪书之中，最有理致。"

（刘渐伟）

广成子 传说中的上古气功人物。隐于空同山。《庄子·在宥》载，黄帝曾问道于广成子，广成子作了详细的回答，其中有："至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。"其宗旨在提倡清静无为，无思无欲，皆为道家养生法精义。

（徐树民）

容成 传说中的上古气功人物。世称容成公或容成子。为黄帝史官，始造律历，并传房中之术，《汉书·艺文志》有《容成阴道》26卷。《列仙传》曰："容成公者，能

善辅导之事，取精于玄牝，御妇人之术，谓握固不泻，还精补脑也。"其术为道教吸收后，融入气功内丹术之阴阳双修法中。

（刘渐伟）

赤松子　传说中的上古气功人物。又作赤诵子，后被道教尊奉为"太虚真人南岳赤君"。巴蜀为古代气功导引术的发祥地，赤松常在蜀地活动，今四川省松潘县有古赤松子观，传为赤松子修道成仙之处。《淮南子·齐俗训》说："今夫王乔、赤诵子吹呴呼吸、吐故纳新，遗形去智，抱素返真，以游玄眇，上通云天。"同书《泰族训》又说："王乔赤松去尘埃之间，离群慝之纷，吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，蹀虚轻举，乘云游雾，可谓养性矣。"后汉桓君山《仙赋》亦云："夫王乔、赤松，呼则出故，翕而纳新，出矫经引，积气关元，精神周治，鬲塞通流，乘凌虚云，洞达幽明。"说明王乔、赤松同属一派，其炼养重点是强调吐纳呼吸，积气关元，属于先秦仙道行气一派。赤松子之术经川陕而流传中原，故关中地区行气导引之法主要来自赤松子。隋·巢元方主编的《诸病源候论·风不仁候导引法》引其法："赤松子曰：偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻纳气，自极七息。"后世以赤松命名的功法有赤松子导引法，赤松子坐引法等。此外，赤松子还特长辟谷养生，《史记·留侯世家》中说，张良曾向赤松子学气功辟谷，"愿弃人间事，欲从赤松子游耳，乃学辟谷导引轻身。"至于《道藏·列仙传》所载，"赤松子者，神农时雨师也，服水玉，以教神农，能入火自（注：一作"不"）烧，至昆仑山上，常止西王母石室中，随风雨上下，炎帝少女追之，亦得仙俱去。至高辛时，后为雨师，今之雨师本是焉。"已被神化成仙人。

（黄光华）

王乔　传说中的上古气功人物。字子晋，或称名晋，字子乔。传说为周灵王（公元前571—545年在位）太子，生而神异，幼好道，游伊洛之间，道人浮丘公接住嵩山，30年后乘白鹤飞天而去。道教称为"右弼真人"，治桐柏山，五代时封"元弼真君"，宋徽宗时封"元应真人"等。《楚辞·远游》中已经提及王乔，且与赤松子并称。《华阳国志·蜀志》还说："武阳县群治，有王乔、彭祖祠。"认为王乔、彭祖同居一地。王乔的养生法以吐纳为重。《淮南子·齐俗训》与《泰族训》都有记载。传有"王子乔导引法"，又名"八神导引法"，收入《云笈七签》。明代改名《治万病坐功诀》，收入《遵生八笺》。

（刘渐伟）

彭祖　传说中的上古气功人物、著名的长寿者。姓篯名铿。为颛顼帝之玄孙。《史记·舜本纪》说彭祖自尧时举用，历夏殷封于大彭，又姓彭，故人称彭祖。仕殷为大夫，传云殷末已760岁。其故邑在大彭（即彭城，今江苏徐州市），迄今尚有彭祖宅、彭祖井等遗迹。彭祖少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，唯事养生治身。他有许多宝贵的养生经验，认为养生的关键在于"适度莫伤"。冬天要注意保暖，夏天要时常纳凉，顺应四季节气的变化，使身体舒适安康，"所以适身也"。要劳逸结合，不致用脑过度。从美妙的舞蹈和优雅的音乐中寻求悠闲舒畅，"所以通神也"。他既否定禁欲主义，同时又告诫人们，狂乱纵欲会带来伤身损寿的恶果。这就是彭祖长寿的秘密，用他自己的话来总结："但知房中、闭气、节其思虑，适饮食，则得道也。"此外，彭祖的长寿秘诀，还在于他掌握行气导引之术。《神仙传》说他"常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体面，九窍、五脏、四肢，至于毛发，皆令具至，觉其气云行体中，故于鼻口中达十指末，寻即体口。"彭祖的这些论述对后世气功学、养生学影响深远。彭祖去世后，后人追论其言，以为《彭祖经》、《彭祖导引图》。所传功法有"彭祖导引法"、"彭祖闭气纳息法"、"彭祖明目法"、"彭祖养生治身法"等。虽然多为托名之作，但精义丰富，泽被后代。

（黄光华）

扁鹊　战国时期著名医学家。姓秦，名越人。勃海郡郑（今河北省任丘县）人。少时为人舍长，传说舍客长桑君传授给他"禁方"，扁鹊按其言饮药，三十日之后竟能看得见墙另一边的人。他获得这种特异功能后，行医诊病，尽见五脏症结。曾治愈虢国暴亡的太子，预测齐桓侯的不治之症，这些当与其特异功能有关。后因诊治秦武王病，被秦太医令李醯妒忌杀害。现存《难经》一书，是后人托名扁鹊的著作，但包含其学说。

（黄光华）

河上公　西汉道家学者，又称河上丈人。汉文帝时，于河滨结草为庐而住，由以得号。相传河上公精研老子学说，以及养生之术。时汉文帝推崇道家，常遣使往问《道德经》经义。《神仙传》载："帝读老子经，颇好之，敕诸王大臣皆诵之，有所不解数事，时人莫能道之，闻时皆称河上公解老子经义旨，乃使齐所不决之事以问。"《史记·乐毅列传》也载："河上丈人教安期生，安期生教毛翕公，毛翕公教乐瑕公，乐瑕公教乐臣公，乐臣公教盖公。盖公教于齐高密、胶西，为曹相国师。"可见河上公为当时黄老学派之大师。其所撰《老子河上公章句》，多用气功养生学说以阐释《老子》本义。

（黄光华）

刘安　西汉思想家。生于公元前179年，卒于公元前122年。沛郡丰（今江苏省丰县）人。汉高祖之孙，袭父封为淮南王。好读书鼓琴，善为文辞，才思敏捷，奉武帝命作《离骚传》。他好神仙之术，相传有白日升天之说，遍礼方士，服食求仙。招致门客合撰《鸿烈》（即《淮南子》），凡21卷，分内外篇。其内容以道家的自然天道观为中心，综合先秦道、法、阴阳等各家思想，认为宇宙万物都是"道"所派生的，"道"是"覆天载地"、"高不可际，深不可测"的东西。归结到"达于道者，反于清静，究于物者，终于无为"（《淮南子·原道训》）。由于其大旨原本道德而纵横蔓衍，多为旁涉，故《汉书·艺文志》将其著作列为杂家。

（刘渐伟）

阴长生 东汉时道教气功人物。新野(今属河南)人。葛洪《神仙传》谓"处民间百七十年",又引其《自叙》谓于汉延光元年(122年)"受仙君《神丹要诀》,道成去世",大约生活在西汉元帝至东汉安帝之世。生于富贵之门,据载为汉皇后阴氏亲属。不好荣贵,专务道术。闻马鸣生(一作明生)得度世之道,乃入诸名山求之,到南阳太和山中得与相见。便执奴仆之役,事远履之劳。鸣生不教其度世之法,但日夕与之高谈当世之事,治农田之业。同时共事鸣生者十二人悉离去。唯其十余年志不懈。鸣生嘉之,乃将入青城山中,授以《太清神丹经》。后辞师而入武当山,从事炼丹修炼。卒于平都山东。著书九篇,记叙汉兴以来"得仙者"四十五人。其自叙称:"不死之要,道在神丹。行气导引,俯仰屈伸,服食草木,可得延年","能知神丹,久视长安"。遂以黄素及缣书丹经一通,合为10篇,传付弟子。又著四言诗3篇,述其一生求道度世历程,以开示后人。今存题名阴长生的作品有《紫元君授道传心法(注)》、《金碧五相类参同契(注)》、《周易参同契(注)》等,均收入《道藏》中。

(李亚平)

魏伯阳 东汉炼丹家。生于约100年,卒于180年。名翱,号伯阳,自号云牙子。会稽上虞(今浙江上虞县丰惠镇)人。出身于高门望族,但不愿为官,酷爱道术,四处寻师访友,切磋求教。曾游长白山,遇一位道行高深的真人,授以炼丹秘诀。回到家乡后,隐居不出,养性修真,成就卓然。魏伯阳博赡文词,通诸纬候,尤精大易、黄老、炉火之学说。他在继承古人《龙虎经》炼丹理论的基础上,亲自反复实践,融会贯通,达到炉火纯青的境地,加上他的高深的文学修养,终于写出了《周易参同契》这部被后世誉为"万古丹经王"的名著。千百年来,它一直被尊奉为炼丹的经典、道家的学术权威著作。魏氏撰毕《周易参同契》,先后秘密地传授给两个人。一个是青州的徐从事,一个是同乡的淳于叔通。徐从事的名字已不可考,"从事"是官名。他是《参同契》的第一位注家。因不愿显姓扬名,故在注本上隐去了自己的名字。淳于叔通名斟,字叔通,也有书上说他名翼字叔显。他是魏氏同乡,爱好道术,长于占卜。汉桓帝时曾担任徐州县令等官,后弃官归隐,修真养性。通过他们的传播,《周易参同契》才开始流传于世。

(李昌煜)

张陵 东汉道士,道教五斗米道创始人,符录派祖师。约生于34年,卒于156年。字辅汉,又称张道陵。传为汉留侯张良八世孙。沛国丰(今江苏丰县)人。东汉光武建武十年甲午正月望日生于吴地天目山。少读经书,通习典故。东汉明帝时曾为巴郡江州(今四川省重庆市)令,身虽仕而志修炼,形轻举,后隐于北邙山(今河南省洛阳市北)学长生之道。朝廷征为博士,称疾不应。和帝即位,闻其有道,三诏之不就,遂隐其山,谨节学道,啬气养神,修龙虎大丹,一年有红光照室,两年有五云覆鼎,三年丹成,年60余而容貌益少,若30许人。精思服炼,能飞行远听,得分形散影之妙。顺帝时又隐于蜀之鹤鸣山(今四川省大邑县境内),服气调神,修九真秘法,采服五芝众药,得入水入火之术,始授弟子养形轻身之法。自称太上老君授以三天正法,命为天师,为三天法师正一真人。造作道书24篇,创五斗米道,尊老子为教主,奉《老子五千文》为经典,并传自作《老子想尔注》2卷,以佐国扶命、养育群生为己任。据传,汉永寿二年丙申,自以为功成道著,乃于治之西北半崖间,举身冲天而去。有弟子300余人,以王长、赵升最得真传。其子孙世袭天师道法,历代皆受封号。有赞云:"德自清虚,圣教之实,或隐或见,是朴是质,静处琼室,焚香玉室,道心不二,是为正一。"

(吕 直)

于吉 东汉著名道士,《太平经》编纂者。一作干吉、干室。琅邪(今山东省胶南县)人。史书有两种说法:(1)范晔《后汉书·襄楷传》说他是汉顺帝时琅邪宫崇(嵩)的老师:"顺帝时,琅邪宫崇诣阙,上其师于吉于曲阳泉水上所得神书百七十卷,皆缥白素朱介青首朱目,号《太平青领书》";(2)认为他是三国时道士。《三国志·孙策传》注引《江表传》谓于吉在汉献帝时为孙策所杀,其中提到:"时有道士琅邪于吉,先寓居东方,往来吴、会,立精舍,烧香,读道书,制作符水以治病,吴、会人多事之。"晋代虞喜《志林》所述于吉被诛事:"顺帝至建安中五六十岁,于吉是时已近百年,年在耄悼,礼不加刑,……吉罪不及死,而暴加酷刑,是乃谬诛,非所以为美也"(《三国志·吴书·孙破虏讨逆传》)。虞喜是晋朝博学者,距于吉死时不过一百多年,则《志林》所言于吉乃汉顺帝至汉献帝建安五年前人,比较可信。故《后汉书·襄楷传》所说《太平青领书》(《太平经》)始现于东汉顺帝时,出自于吉之手,有一定的依据。

(刘湘伟)

华佗 东汉著名医学家,五禽戏创编人。一名旉,字元化。沛国谯(今安徽亳县)人。曾在徐州一带求学,通晓儒家经书。精通医药各科,尤精外科。在医学上造诣甚深,以麻沸散使病人失去知觉而行腹腔手术,在外科麻醉学上是一次突破,成为世界上创用麻醉术之先驱。曾为许多官吏、百姓治病。曹操久患头风,把他召来,专为自己诊病,华佗一针治愈。华佗为人性情孤傲,通晓健身、养生之术,曾对其学生吴普说:"人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得销,血脉流通,疾不得生。譬如户枢,终不朽也。是以古之仙者,为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。吾有一术,名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟,亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出,因以着粉,身体轻便而欲食。"普施行之,年90余,耳目聪明,齿牙完好。华佗所述五禽之戏,是成套气功动法的先驱,因其功效显著,故后世循之锻炼者甚众。传其法者,代不乏人。由于华佗晓养性之术,年且百岁而犹有壮容,时人以为仙。

(黄光华)

王真 三国时方士。字叔经,上党(今山西)人。相传

79 岁乃学导引胎息之术，断谷 30 余年，容少而色美，行及走马，力兼数人。《神仙传》记载："魏武帝闻之，召相见，似三十许人，意疑其诈，遂验问其乡里，皆异口同辞，多自儿童时见之者，真年已四百岁矣。武帝乃信其道，甚加钦礼焉。"《后汉书·方术传》中也说："王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者，自云：周流登五岳名山，悉能行胎息、胎术之方，漱舌下泉咽之，不绝房室。"

（方　红）

甘始　三国时方士。太原人。好道术，善行气，尤以辟谷为善长。辟谷时除服气外，又服天门冬。通晓房中术。《神仙传》中说他"治病不用针灸汤药。在世百余岁，乃入王屋山仙去。"

（刘渐伟）

石春　三国时方士。生卒年代不详。吴景帝年间（258 年—263 年），石春曾行气辟谷并为人治病。据《抱朴子·杂应卷十五》载："吴有道士石春，每行气为人治病，辄不食，以须病者之愈，或百日，或一月乃食。吴景帝闻之曰：此但不久，必当饥死也。乃召取锁闭，令人备守之。春但求三二升水，如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故。景帝问之：可复堪几时？春言无限，可数十年，但恐老死耳，不忧饥也。乃罢遣之。"石春可谓古代服气辟谷并应用于临床的代表人物，对现代开展服气辟谷之研究有一定的参考价值。

（吕　直）

蒯京　三国时方士。擅长叩齿、咽津法。《三洞群仙录》曰："道人蒯京，年一百七十，人甚丁壮，朝朝服玉泉琢齿，玉泉者，口中津液也。朝且未起，早嗽津令满口，吞之，琢齿二十七过，名曰练精。"

（方　红）

郝孟节　三国时方士。上党（今山西）人。为曹操招罗的著名方士之一。《后汉书·方术传》记载："孟节能含枣核，不食可至五年、十年，又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日、半年。亦有家室。为人质谨不妄言，似士君子。曹操使领诸方士焉。"

（方　红）

幸灵　晋代方士。豫章建昌（今江西南城）人。为人善良，平素少言，治病有方。《晋书·艺术传》记述他为人治病的事迹："吕猗母皇氏得痿痹病，十有余年。灵疗之，去皇氏数尺而坐，冥目寂然。有顷，顾谓猗曰：扶夫人令起。猗曰：老人得病累年，奈何可仓卒起耶？灵曰：但试扶起。于是两人夹扶起立。少顷，灵又令去扶，即能自由，由此遂愈。"十余年间，赖其术以济者极多，然其从不取报酬。

（方　红）

葛洪　东晋著名医学家，炼丹家，道教理论家，养生家。生于 283 年，卒于 363 年。字稚川，号抱朴子。丹阳郡句容（今江苏句容县）人。出生于江南著名的士族家庭。父葛悌，仕吴为中书郎、廷尉平等朝廷要职。葛洪少时聪颖好学，素性寡欲，喜闭门读书，13 岁时父母双亡，家道始衰，以砍柴所得买纸抄书，刻苦攻读。16 岁时，读《孝经》、《论语》、《诗》、《易》，以博学知名。20 岁时弃儒从军，后以功迁伏波将军。不久释甲归田。永兴元年（305 年），前往洛阳搜求异书，以广其学。时值"八王之乱"，饱受战乱之苦，消极愤世。至建兴四年（316 年），重返故里，隐居不仕，专事神仙修炼。东晋初，元帝念葛洪旧日功绩，封为关内侯。咸和初（326 年），司徒王导召补州主簿，转司徒掾，迁咨议参军。又得干宝荐为散骑常侍，领大著作，均未就。后闻交趾出产丹砂，于是求为勾漏令。携子侄至广州，为刺史邓岳所留，乃入罗浮山炼丹，丹成尸解。葛洪虽然十分重视外丹的烧炼，对内炼的方法也十分精通。认为养生宜将服气、导引、房中、服食、外丹等各种手段综合运用，"藉众术之共成长生"。著有《抱朴子内外篇》各自成书，内篇言"神仙方药，鬼怪变化，养生延年，禳邪却祸之事"；外篇言"人间得失，世事臧否"。另有《神仙传》、《隐逸传》、《西京杂记》等。葛洪还精于医学，著有医书多种，如《金匮药方》、《肘后备急方》等。

（黄光华）

许逊　晋代著名道士，净明道祖师。生于 239 年，卒于 374 年。字敬之，汝南（今属河南）人，家居豫章（今江西南昌）。少小刻意为学，博通经史，明天文地理、音律、五行、谶纬之书，尤嗜神仙修炼之术。年二十，闻吴猛得丁义神方，乃往师之，尽得其秘。后举孝廉，晋太康元年（280 年）为旌阳县（今湖北枝江县北）令。治政廉简，吏民悦服。后因晋室纷乱，弃官东归，周游江湖，自言遇上圣传以太上灵宝净明法，崇拜太阳真君孝道明王（号灵宝真人，又名灵宝救苦天尊）。以儒学与道教方术相糅合，以为净明者，无幽不烛，纤尘不污，愚智皆仰之为开度之门，升真之路。以孝弟为之准式，修炼之方术，日积月累，即能道气坚完，神人伏役，一瞬息间可达玄理。东晋宁康二年（374 年）在豫章西山举家拔宅飞升。净明道奉为始祖，世称许旌阳或许真君，宋代封为神功济妙真君。传著有《太上灵宝净明飞仙度人经法》、《灵剑子》及《石函记》等。

（吕　直）

魏华存　晋代女道士，道教上清派祖师，气功经典《黄庭经》传授者。生于 252 年，卒于 334 年。字贤安，世称南岳夫人。任城（今山东济宁县）人，司徒魏舒之女，魏齐王三年辛未岁生。幼而好道，静默恭谨，《老》、《庄》三传，五经百家，无不该览。志慕神仙，欲求冲举，常服胡麻散、茯苓丸，吐纳气液，摄生夷静。24 岁，父母强适太保掾南阳刘文（字幼彦），生二子。二子粗立，乃离隔宇屋，斋于别寝。将逾 3 月，夫人之师清虚真人王褒等来降，谓夫人曰：闻子密纬真气，注心三清，勤苦至矣。扶桑大帝敕我授子神真之道。夫人对曰：自入刘门，修道日废。须者少闲，内外乖隔，容得斋思，谨按道法，寻求经方入室之制，为欲静护五脏，辟诸疾病。后扶桑碧阿阳谷神王景林真人又授夫人以《黄庭内景经》，令昼夜诵读。夫人 37 岁，其夫幼彦物故。至二子即立，夫人

因得冥心斋静，累感真灵，修真之益，与日俱进，研诵《黄庭》玉书16载，颜如少女。又述《黄庭内景注》，令长子璞传法于司徒琅琊王舍人杨羲、护军长史许穆、穆子玉斧。晋成帝成和九年，岁在甲子，夫人乃托剑化形而去，凡住世83年。

（吕 直）

寇谦之 北魏著名道士，气功养生学者。生于365年，卒于448年。原名谦，字辅真。上谷昌平（今属北京市）人。后迁居冯翊万年（今陕西临潼北）。初修张鲁之术，无成。相传18岁从成公兴入嵩山、华山，修道7年，声名渐著。《魏书·释老志》谓神瑞二年（415年）太上老君临嵩岳，授寇谦之以"天师之位"，赐以《云中音诵新科之戒》20卷，改革天师道，制订乐章诵戒新法。太上老君授以"服气导引口诀之法，遂得辟谷，气盛体轻，颜色殊丽，弟子十余人，皆得其术。"

（刘浙伟）

陶弘景 南朝齐、梁时著名道教学者，气功养生学者，医药学家。生于456年，卒于536年。字通明，号华阳隐居，谥曰贞白先生。丹阳秣陵（今江苏南京）人。出身南朝士族，10岁读《神仙传》，有养生之志，15岁作《寻山志》，倾慕隐逸生活。约在20岁前，齐高帝引为诸王侍读，后拜左卫殿中将军。30岁左右，拜东阳道士孙游岳为师，得授符图、经法、诰诀等。据称南齐永明六年（488年），在茅山又得真人降授杨羲、许谧、许翙的手书真迹。永明八年东行，谒各地居士和法师，历时200余日，相传又得真人遗著十余卷。永明十年隐居句容句曲山（今江苏句容茅山），传杨羲、许谧等上清大洞经箓，主上清经说，开道教之茅山宗，为南朝道教上清派之代表人物。后长期隐居山林炼养。据《南史》本传记载："弘景善辟谷导引之法，自隐处四十许年，年逾八十而体有壮容。"他在《名医别录自序》中说："隐居先生在于茅山岩岑之上，以吐纳余暇，颇游意方技，览本草药性，以为尽圣人之心，故撰而论之。"他继承老庄思想和葛洪的方术理论，但又融合佛、儒的观点。在茅山道观中，建有佛、道二堂，隔日轮番朝礼，佛道双修。他精通医理，于药物学造诣尤深，其医方对朝鲜、日本颇有影响。他最重要的贡献在于对道经的校正、整理；对道书、丹书方面的纂集、撰述。其著作甚丰，有《真诰》20卷、《真灵位业图》1卷、《登真隐诀》今存3卷、《合丹药诸法节度》和《集金丹黄白方》各1卷、《太清诸丹集要》4卷、《肘后百一方》3卷、《本草集注》7卷等。有关气功的内容，集中反映在《养性延命录》中，该书是我国现存早期道家气功养生学专著，对后世气功养生学的发展有很大影响。另据宋·晁公武《郡斋读书后志》记载，陶氏还编有《导引养生图》，分三十六势，"如鸿鹄徘徊，鸑鷟戢羽之类，各绘象于其上。"此书久已亡佚。

（刘浙伟）

慧远 南北朝高僧，著名学者，净土宗初祖。俗性贾，雁门楼烦（今山西省崞县东部）人。13岁随舅父游学许昌、洛阳，为诸生，通习儒家、老庄之学。21岁欲渡江南下，从名儒范宣子隐居，因战事路途不通而未能成行。改往太行恒山，投释道安门下，听道安讲《般若经》后，便与弟慧持出家。24岁登坛讲经，后随道安南游樊河。苻秦建元九年（373年）遣散徒众，苻丕攻陷襄阳，道安受拘留，慧远遂率徒南下，爱庐山而定居，以后30余年足不出山。元兴元年（402年）七月他率众共123人，在阿弥陀佛像前建斋立誓，期生净土，结白莲社。后世由此推崇为净土宗初祖。慧远迎请佛驮跋陀罗译出禅经，僧伽提婆译出《阿毗昙心》、《三法度》，劝请昙摩流支补足译出《十诵律》，常与鸠摩罗什书函酬问，将罗什所译《大智度论》约为20卷。从而在中观、戒律、禅、教诸典以及关中胜义向南方的传播上，慧远亦是一位重要人物。义熙十二年卒于东林寺，年八十有三。

（俞中元）

佛驮跋陀罗 南北朝高僧，上座部禅观著名人物。简称佛驮跋陀，意译"觉贤"，北天竺迦维罗卫人。原是释迦族甘露饭王后裔，住劫比罗伐窣堵，因祖父经商而外迁。3岁丧父，5岁丧母，寄养于舅家，以后叔祖父领归，度为沙弥，曾于大禅师佛大先门下学习。17岁时诵经，他一日所诵，余人需一月才诵毕。且以精于习禅持律驰名。据说于同学僧伽达多处屡显神通，可隐身来去，自称已得不还果，可神游兜率。以后受中国僧人智严之请，历三年，翻越葱岭，路经六国，至交趾，乘航渡海，因神通力，不久即至中国青州东莱郡（今山东掖县），闻鸠摩罗什在长安，往从之，相互讨论。以后罗什门下与其不和而受逼，率领四十余弟子南下至庐山，受慧远之请，译出《修行方便禅经》2卷，对慧远的修持，大有裨益。以后又往江陵，受刘宋太尉刘裕尊敬，不久随刘裕还都（今南京），住草场寺，先后译出《大般泥洹经》6卷，《摩诃僧祇律》40卷，《僧祇比丘戒本》1卷，《僧祇比丘尼戒本》1卷，《杂藏经》1卷，《大方广佛华严经》50卷（后改分为60卷），《出生无量门持经》1卷，《大方等如来藏经》1卷，《文殊师利发愿经》1卷，《观佛三昧海经》8卷，《净六波罗密经》缺本1卷。佛驮跋陀虽翻译多方面经典，而主要还是"在长安大弘禅业，四方乐静者并闻风而至"，使草场寺一时成"禅师窟"。现存《修行方便禅经》仅为佛大先一家渐修之法，与汉代安世高传来之禅法同为一系，但已由上座部接近于大乘。至于所传佛驮跋陀尚译有达摩多罗一家之禅法，今未见。

（俞中元）

菩提达摩 南北朝高僧，禅宗初祖。生于南印度婆罗门族，出家后倾心大乘佛法。梁普通年间（520—526年）自印度航海来到广州，再北上至金陵。曾晤梁武帝，语不合，遂渡江抵魏，在洛阳游永宁寺，自言年已150岁，曾历游各国。以后住嵩山少林寺面壁修观，有道育、慧可二沙门向他亲近，达摩授以衣法，并将4卷《楞伽经》授给慧可。后世习称他为中国禅宗初祖，慧可为二祖。达摩的禅法是修习"壁观"法，有"二入四行"说，至今流传的有《少室六门集》上下2卷，即《心经颂》、《破相论》、《二种入》、《安心法门》、《悟性论》、《血脉论》六

种，及敦煌出土的《达摩和尚绝观论》、《释菩提达摩无心论》、《南天竺菩提达摩禅师观门》，此外有朝鲜梵鱼寺所刻《禅门撮要》上下2卷。有说他最后中毒而逝，葬于熊耳山(今河南宜阳)，也有说魏使宋云自西域回国时遇之于葱岭。

（俞中元）

昙摩密多 南北朝高僧、上座部禅观著名人物。该名意译为法秀，罽宾国人。生于357年，卒于443年。7岁时，见佛教作法事的礼仪欢欣异常，家长感到奇怪，于是让他出家。请教过许多名师，精通群经，特别对禅法深有研究。因为两眉相连，人们称他为"连眉禅师"。爱好游方，曾历龟兹，再到敦煌、凉州。刘宋元嘉元年(424年)展转至蜀，出三峡到荆州，再沿江东下到京师(今南京)。以后又接受将赴任的会稽太守孟顗的邀请，游历浙东，元嘉十年(434年)重回京师。十九年(443年)卒于钟山定林上寺，享年87岁。昙摩密多每到一处，即大弘禅法，建立禅堂，各地来归之徒众多。对佛家气功的普及有一定贡献。在京中，皇后、太子、公主也入其门下。他译有《禅经》、《禅法要》、《普贤观》、《虚空藏观》等修习禅观的典籍。人们都尊称为大禅师。

（俞中元）

安清 南北朝高僧，著名佛经翻译家。字世高，安息国太子，博学多才，以至闻鸟兽声而知意。父死当接位时让位于叔父，出家修道，精通经论，游历各国。汉桓帝建和初年到达中国洛阳，不久即通晓华语，翻译经典共35部，41卷，现存尚有22部，26卷。重点大都为佛教上座部定慧学说，实际即是止观法门。用念(息)住统摄道住，和当时道家"服气"、"守一"说法相近，故传习较广，对后世影响较大。他在中国活动约30年，曾游历江南的豫章、浔阳、会稽等地。他的著名弟子有南阳人韩林、颍川人文业、会稽人陈慧。三国时著名僧人康僧会，是陈慧弟子。

（俞中元）

佛图澄 南北朝高僧。西域人，本姓帛氏。9岁在乌长国出家，曾两度到罽宾向名师学习。曾诵经数百万言，善解文义。在晋怀帝永嘉四年(310年)来到洛阳，与诸学士论辩，无能屈者。本想在洛阳立寺，因刘曜攻陷洛阳而未成，隐居草野。以后因石勒杀人太多，为救护生灵，投石勒手下大将郭黑略，得以会见石勒，劝石勒少行杀戮，保全生命不少。传说佛图澄有高深的佛家功夫，有神通，善诵神咒，麻油和胭脂涂于掌上能见到千里外事物，患痼疾者经其治疗后即时见效，于是石勒、石虎父子十分敬奉，他妙解经文，且旁通其他学问；讲经条理清楚，始末相贯；持戒严谨。因此受业从游常有数百，前后门徒将近一万。天竺、康居名僧佛调、须菩提等不远万里来学，汉名僧道安、竺法雅等也出其门下。后赵建武十四年(348年)卒于邺宫寺，年117岁。

（俞中元）

昙鸾 南北朝高僧、净土宗二祖、服气养生著名人物。又作昙峦。山西大同雁门人。生于476年，卒于542年。家近五台山，少时倾心文殊菩萨灵异的传说，登山游历后即出家，对《大智度论》、《中论》、《十二门论》、《百论》等四论及佛家性义深有研究。注解《大集经》过半，患气疾，休息求治。行至汾川，仰头见天门洞开，气疾遂愈。总感生命短促，欲求长生以宏佛教，遂于大通(527—529年)年间渡江南来访陶宏景，初被梁朝视为北朝间谍，后梁武帝引见，讨论佛性大义，又试以迷宫而不误路途，受梁武帝尊重。过浙江受陶玄景接待，并受赐《仙经》10卷。以后回北地，欲往名山依法修炼，在洛阳遇北印度三藏法师菩提流支，向菩提流支问难，知道《仙经》不及佛法，且仙术不能解脱生死，遂烧毁《仙经》，顶受《观无量寿经》。从此精修净业，自行化他，影响较广，魏主尊号他为"神鸾"，并敕住并州大寺，晚年移往汾州北山石壁玄中寺，又时常往介山之北聚众念佛。魏兴和四年(542年)病逝于平遥的山寺，享年67岁。重要著作有《往生论注》、《略论安乐净土义》、《赞阿弥陀佛偈》，后世尊之为净土宗二祖。此外，他能调心练气，因病识缘，名满魏都，著有《调气论》，附著作郎王邵曾注释。今《道藏》中《延陵先生集新旧服气经》有"鸾法师服气法"。

（俞中元）

慧思 南北朝高僧，修习禅观著名人物。俗姓李，后魏时武津(今河南上蔡县)人。生于515年，卒于577年。15岁出家，20岁受具足戒，严守戒律，专诵佛经，数年之间，读《法华经》有千遍。读《妙胜定经》后，发心修禅定，往投当时著名的慧文禅师，白天随僧众劳作，夜晚摄心修禅。次年结夏，束身长坐起，系念在前，三七日后静观有得，加倍用功，遂动八触，发根本禅，但起禅障，身不随心。作由心起业之观，病苦消失，又发空定，心境廓然。坐夏结束，仍慨叹无所收获，深怀惭愧，放身倚壁，背未至间，豁然开悟，法华三昧，大乘法门，一念明达。所证境界，得鉴、最诸禅师肯定，由此大弘大乘。以后有人忌嫉投毒，遂率徒南行，由兖州、信州、郢州、光州，再入大苏山，其间写造金字《般若经》，撰写《立誓愿文》。于陈光大二年(568年)抵达南岳衡山，自称往世曾在此山修道。以后在此山共住10年，享年64岁，陈太建九年(577年)六月去世。其间曾受陈主之邀往陈都建业说《大品般若》。鉴于南朝重义礼、轻禅法，他强调定慧双开，昼谈义理，夜则修禅。且以自身证明因定发慧，遇雨不湿，履泥不污，神异难测。天台宗祖师智顗为其弟子，另有弟子新罗僧玄光、大善，为天台宗教义流行朝鲜的先导。著作有《诸法无诤三昧法门》、《立誓愿文》、《随自意三昧》、《法华安乐行义》、《大乘止观法门》。

（俞中元）

苏玄朗 隋代道士，气功内丹术学者。一名元朗(一作元明)，自号青霞子。《罗浮山志·苏玄朗传》称，"尝学道于句曲，得司命真秘，遂成地仙"；隋开皇(581年—600年)中来居罗浮山青霞谷，修炼大丹。曾作《太清石壁记》及所授《茅君歌》，又发明太易丹道为《宝藏

论》。弟子从游者闻朱真人服芝得仙，竞论灵芝春青夏赤秋白冬黑，惟黄芝独产于嵩高，远不可得。玄朗笑曰："灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸？谚云，天地之先，九根灵草，一意制度，产成至宝，此之谓也。"乃著《旨道篇》示之，"自此道徒始知内丹"。据此可知，苏玄朗为内丹修炼的最早倡导者之一，"内丹"一名的确定，盖始于此。苏玄朗的内丹理论渊源于老庄及《周易参同契》等丹书。《罗浮山志》说，苏氏"以《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通诀》三书文繁义隐，乃纂为《龙虎金液还丹通元论》，归神丹于心炼"。其言曰："天地久大，圣人象之，精华在乎日月，进退运乎水火，是故性命双修，内外一道。"其所谓修性，即是修心，本于老庄"养神"心法；修命即固精养气，为道家擅长之炼养法。他首倡的性命双修说，确立了内丹修炼的核心，为后世内丹学的发展完善奠定了理论基础。在具体阐述内丹理论时，他沿用了外丹的名词术语，并在以外丹原理作为内丹譬喻的同时，还指明内外丹的区别所在。苏氏著作多已散佚。唐代《诸真论还丹诀》中载其所撰《金碧龙虎经》诗一首。唐人张果、董师元等人的著作中间有引述苏氏言论者。又今《正统道藏》洞神部收有《太清石壁记》3卷，因题名"楚泽先生"，且所讲内丹乃指治疗疾病之丹药，而非苏氏所倡之内炼"还丹"，故疑此书非本传所提到者。

（李亚平）

巢元方 隋代著名医学家，医学气功养生家。生于550年，卒于630年。京兆华阴（今属陕西）人。大业中任太医博士，医术超群。于公元610年主持集体编写大型病因证候专著《诸病源候论》，全书共50卷，分71门，载列证候论1739条，叙述各种疾病的病因、病理、症候等，其特色是不载方药，多附养生方、导引法等保健却病方法，在传统医学书籍中别具一格。由于巢氏精于传统气功养生，他的著作中保存了大量今已失传的古代医学气功养生、导引方法和资料，为后世医学气功的发展作出了重大的贡献。

（吕 直）

智顗 隋代高僧，佛教天台宗创始人。生于538年，卒于597年。字德安，俗姓陈，祖籍颍川（今河南许昌），生于荆州华容（今湖北潜江西南）。自幼信佛，卧便合掌，坐必面西，见像佛拜，逢僧必敬。7岁即喜往寺院，众僧授以《普门品》，读一遍即得旨意。18岁投湘州（今湖北大悟县一带）欲入寺出家。20岁受具足戒，常潜身大贤山（今湖南衡州南境）诵《法华经》、《无量义经》、《普贤菩萨行法经》，未尽究竟。陈天嘉元年（560年）又诣光州（今河南潢川）大苏山，依慧思学四安乐行，受业止观，证悟法华三昧。光大元年（567年）至建康弘禅，居官寺8年，讲《大智度经》、《释禅波罗密次第禅门》、《妙法莲华经》等。太建七年（575年）隐入天台山（浙江境内）。至德三年（585年）奉陈后主命，回建康讲《仁王般若经》，次年太子从其受戒。祯明元年（587年）于光宅寺讲《法华经》，弟子灌顶始从听讲，随闻随记，录成《法华文句》。后移居庐山。隋开皇十一年（591年），应晋王杨广之请，至扬州为之授戒，受智者称号，人称智者大师。次年到荆州，于当阳造玉泉寺，说《法华玄义》，《摩诃止观》亦由灌顶笔录成书。开皇十五年（594年）为晋王撰《净名经疏》。次年辞归天台，重整山寺，一生造寺35所，度僧4000余人，50余州道俗受菩萨戒者不可称记，传业弟子32人。弘法30余年，提倡止观双运和解行并进，博得朝野及佛门四众的敬仰。其著作以释名、辨体、明宗、论用、判教五重玄义解释经题，用因缘释、约教释、本迹释、观心释台家四释疏解经文，取三止三观建立顿、悟、不定禅法，注重圆顿止观的解行统一，从而树立天台一宗的学说系统和解行规范。主要著作有《法华玄义》、《法华文句》、《摩诃止观》各20卷，合称天台三大部。《观音玄义》、《观音义疏》、《金光明玄义》各2卷，《金光明文句》6卷，《观经疏》，世称天台五小部。尚有《四教义》、《净名经疏》、《金刚经疏》、《阿弥陀经义记》及临终前口授的《观心论》等，共29部151卷。其中《修习止观坐禅法要》（又称《童蒙止观》、《小止观》）、《六妙法门》（又称《不定止观》）以及《摩诃止观》（又称《圆顿止观》）中的止观修持法要，对当今气功修炼具有参考价值。

（吕 直）

孙思邈 唐代著名医学家，气功养生家。生于581年，卒于682年。京兆华原（今陕西耀县）人。7岁开始读书，日诵千余言，27岁已通晓老庄及百家之说，兼好佛经。幼年多病求汤药几罄尽家财。18岁时立志学医，勤奋诚笃。20岁以后专心行医，为乡邻亲友治病，妙手回春。隋亡后隐于终南山，与名僧道宣相友善。广览古典医著，精勤不倦，又广征博搜，常为求得一方一药而不远千里而往。医术日精，声誉日著。孙氏积极倡导高尚的医德，不仅在理论上提出医德规范和具体要求，而且身体力行。儒雅潜静，淡于功名利禄。隋文帝征为国子博士，托病不起。唐太宗时召到京都咨询，将授以爵位，孙氏力辞。高宗显庆四年（659年）拜为谏议大夫，又推辞不就。咸亨四年（673年）高宗患病，令其随御。上元元年（674年）以老病乞归故里。其著作甚多，除《备急千金要方》、《千金翼方》外，据《唐书·艺文志》和其他史志记载，还有《摄生真录》、《摄养枕中方》、《养生要录》、《气诀》、《真气铭》、《龙虎通元诀》、《龙虎篇》、《长生延寿经》等，惜多已亡佚。现存的《养性篇》和《摄养枕中方》诸书，已足见其对医学气功的卓越成就。主要体现在以下三个方面：

(1)对气功功法的实践与整理。孙氏在《按摩法》一章中记述了两种导引法，一是天竺国按摩法，一是老子按摩法。天竺国按摩法(此是"婆罗门法")共18势，以坐式为主，兼以站式，适合体弱者和老年人锻炼。并说："老人日别能依次三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明，轻健，不复疲乏。"老子按摩法共49势，其特点是配合了拍打内容。以上两套导引法在后世气功中影响较大。又在《调气法》中记述了胎息、闭

息、内视、六字气诀等功法及其应用。孙氏继承了唐代以前气功的精粹部分，并在此基础上有所发明和创新。

(2)气功应用方面经验丰富。孙氏首先强调气功在预防和医疗中的重要性："善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方，祛疾闲邪有吐纳之术，流行荣卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。"尤其强调气功对老年保健的重要意义，说："非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。行气之道，礼拜一日勿住，不得安于其处以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一二百岁。"在预防方面，还主张气功与灸法等其他方法配合运用。《养性篇》居处法第三中说："凡人自觉十日以上康健，即须灸三数穴，以泄风气。每日必须调气补泻，按摩导引为佳。勿以康健便为常然，常须安不忘危，预防诸病也。"

(3)在气功理论方面，发明良多。如指出人身元气运行与四时气候变化之间的关系，及其时间上的相应关系。对于丹田、泥丸的位置也有记述，"丹田，在脐上三寸。泥垣者，在头中对两目直入内"。《摄养枕中方》中收录的《存神炼气铭》，孙氏精辟地阐明了神与气之间的辩证关系，以及神、气对身心健康的作用，指出："若欲存身，先安神气"，"若欲安神，须练元气。气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定。若神气不散，身心凝静，静至定俱，身存年永。"其方法之要，在于"安心气海，存神丹田，摄心净虑"。孙氏全面论述了练功过程中的若干层次和境界，将练功效应分为五时七候，通过"五时"达到"七候"效果。其所述五时，实为杂念与宁静的消长变化过程，对练功者有很好的参考价值。

（李吕煜）

张果 唐代道士，传说中的"八仙"之一。河南洛阳淮滨县张庄集人。父母早亡，常年以赶驴驮脚帮人运货为生。五十余岁时，运货于恒州中条山，遇钟离权授气功秘诀，开始隐居修炼气功养生之术。生平有很多神话传说，记载在《唐书》、《续仙传》、《太平广记》等书籍中。唐玄宗召入宫中，见其功术高深，下诏称其为方外之士。张果隐居良久，方才应召赴京，无人知其年岁，仅知享年久远，玄宗问以道教精要，皆能尽其至理。授其银青光禄大夫之职，并赐号通玄先生。后张果称病，求归恒州。据《续仙传》载：张果，"善于胎息，累日不食，时进美酒及三黄丸"(即人参、茯苓、黄精、菊花等中药炼成的大补丸)。此外他还撰写了许多气功著作，现流传下来的有《玄珠歌》、《道体论》、《黄帝阴符经》、《玉洞大神丹砂真要诀》等。

（黄光华）

司马承祯 唐代著名道教学者，气功养生家。生于647年，卒于735年。字子微，自号白云子，法号道隐。河内温(今河南温县西)人。晋彭城王司马权之后。高祖仕周，为晋州刺史、琅琊公。承祯少好学，21岁时入嵩山为道士，师事潘师正，传其符箓及辟谷、导引、服饵之术。师正赏之，谓："我自陶隐居传上清法，至汝四叶矣。"久之，辞师外出，遍游名山，后结庐天台山玉霄峰，从事修炼及宗教活动。武则天闻其名，曾召至京都，并降手敕以示赞美。睿宗景云二年(711年)又召入宫，问以阴阳术数及理国无为之事，答以"天不言而信，不为而为。无为之指，理国之道也"。赐宝琴及霞纹帔而遣之，公卿赠诗以送者百余人，常侍徐彦伯总而为之序，名曰《白云记》。玄宗开元九年(721年)召入京，留于内殿，亲授法箓。十五年(727年)复召见之，命于王屋山自选形胜，特置阳台观以居之，并亲为之题额。卒葬山西北之松台，年89岁。

司马承祯吸收儒家的正心诚意和佛教止观、禅定学说，阐发道教修道养生理论。认为"神仙亦人"，人的禀赋本有"神仙"的素质，只要"修我虚气"、"遂我自然"便可达到这种境界。主张"收心"、"守静"，摒见闻，去知识，绝欲望。他提出简易的学道方法和渐进的修炼步骤，把修仙过程分为五道"渐门"和七条"修道阶次"，使其修道证仙的理论更为完备。又概括五渐门、七阶次为"三戒"："一曰简缘，二曰无欲，三曰静心"，声言"勤行此三戒而无懈退者，则无心求道而道自来"。认为学道须达到"内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遣"的境界。这种"静心去欲"修真理论，成了后世道教气功养生的主流，对北宋理学家周敦颐"主静说"的形成也有一定的影响。

著作有《天隐子》、《坐忘论》、《修真秘旨》、《修身养气诀》、《服气精义论》、《道体论》、《上清天宫地府图经》、《上清含象剑鉴图》、《洞玄灵宝五岳名山朝仪经》及《太上升玄消灾护命妙经颂》等，凡10余种。

（李亚平）

吴筠 唐代道士，茅山派传人。生年不详，卒于778年。字贞节(一作正节)。华州华阴(今属陕西省)人。少通经，善属文，举进士不第。性高洁，不附俗，乃入嵩山为道士，师事潘师正，传上清经法。苦心钻研乃尽得其术。开元间(713—741年)南游金陵，访道茅山；后又游天台，观沧海，与越中文士为诗酒之会，文辞传颂京师，玄宗召见于大同殿，令待诏翰林。问以道法，答以"道法之精，无如《五千言》，其诸枝词蔓说，徒费纸札"。又问神仙修炼之事，答以"此野人之事，当以岁月功行求之，非人主之所宜适意"。天宝中(742—756年)，力求还嵩山不许。玄宗乃诏于岳观为其别立道院。后复归茅山。既而中原大乱，乃东游会稽，隐剡中，逍遥泉石，与李白、孔巢父等以诗篇相酬和。竟终于越中。弟子邵冀元等私谥为"宗玄先生"。

吴筠力倡"仙道"，其学多以神仙信仰来阐发老子之道，强调"潜行密修"，"以摄生为务"。如其《神仙可学论》论"远于仙道"者有七，"近于仙道"者有七，只有"放彼七远，取此七近"，"始可与涉神仙之津"。他既反对佛教"以泯灭为真实，生成为假幻"和"仙必有限"、"强以存亡为一体"的观点，又指出但知名利声色，不知养身修道者为非。同时认为成仙之道，应能"惩忿欲，齐毁誉，处林岭，修清真"；"静以安身，和以保神，精以致

真”；“虚凝淡泊怡其性，吐故纳新和其神，高虚保定之，良药匡辅之”，如此则表里兼济，形神俱超，而登仙境。又其《形神可固论》、《心目论》等，对道教理论和修炼方法作了阐述，多有精辟之论。吴氏善作诗赋以明其说，诗文大多收入《宗玄先生文集》(20卷，今存3卷)。著作尚有《玄纲论》、《太平两同书》、《南统大君内丹九章经》等。

（李亚平）

李筌 唐代道士。号达观子。陇西(今甘肃境)人。约生活在唐玄宗之世。据记载，其上《太白阴经》表时为肃宗乾元二年，则其卒年当在759年之后。居少室山(在今河南登封县北)，好神仙之道，常历名山，博采方术。传说在嵩山虎口岩石壁中得《黄帝阴符经》，抄读数千遍仍不解。后遇骊山老母，为之说解玄义。早年入仕，开元中(713—740年)为江陵(一说荆南)节度副使、御史中丞。时为宰相李林甫排挤，不甚得意。遂入名山访道，不知所终。筌有将略，尝著兵书《太白阴经》10卷(一本8卷)，于行军制胜之术，指画甚详。道教著作今传《黄帝阴符经集注》1卷及《阴符经疏》3卷，均为现存最早的《阴符经》注本。

（李亚平）

尹愔 唐代道士。开元年间(713—741年)在京肃明观修炼。学识渊博，尤精老庄之学，旁及梵典，是一位著名的道教学者。唐玄宗崇尚道教，召对称旨，拜谏议大夫、集贤院学士，固辞不起。后许以道士服视事，乃就职。专领集贤史馆图书。撰有《老子说五厨经注》1卷。收入《道藏》。

（刘浙伟）

元阳子 隋唐道士。据陈国符氏《道藏札记》考证，疑即羊参微。又号长白山人，盖为道士隐于长白山者。曾注《周易参同契》，为较早的注家之一。原书已佚，今存其节本，收在宋曾慥《道枢》卷三十四《参同契下篇》，并说：“伯阳既著《参同契》，元阳子注释其义。”据有关文献记载，元阳子曾著《还丹歌》、《金碧上经古文龙虎传》、《金碧潜通经》等书，盖多为解《参同契》的作品，惜原书均已散佚，不可详考。今存题名元阳子的作品有《还丹歌诀》2卷、《还丹金液歌注》1卷、《元阳子金液集》1卷(内容与《还丹歌诀》卷下基本相同)、《黄帝阴符经颂》1卷。另有《元阳子五假论》1卷，不题撰人。均收入《正统道藏》。

（李亚平）

白履忠 唐代隐士。据《旧唐书》本传，主要活动在唐开元年间(713—741年)。陈留浚仪(今河南省开封市)人。尝隐居于古大梁城，时人号为梁丘子。景云中(710—711年)征拜校书郎，寻弃官而归。曾著《三玄精辩论》1卷，注《老子》及《黄庭内景经》，有文集10卷。《道藏精华录》还收载梁丘子《太上黄庭外景经》注1卷。

（徐树民）

务成子 ①古代传说中的人物。《历世真仙体道通鉴》卷二：“务成子，在唐尧时降于姑射山，说《玄德经》，教以谦逊之道，一云作《政事宣化经》40卷。”②唐代隐士，道教气功学者。注《黄庭内景经》、《黄庭外景经》，注文好作韵语。如注《黄庭外景经·下部经》“伏于太阴成吾形，出入二窍合黄庭”说：“太阴小童玄武里，赤神之子伏不起，转阳之阴成吾形，常存太素老小丁。出入二窍两手间，黄庭中人主神仙，欲得吾处入桐山。”两种注本均收入《道藏》。

（徐树民）

胡愔 唐代女道士。号见素子。撰有《黄庭内景五脏六腑补泻图》。其序称：“幼慕玄门，炼志无为，栖心淡泊。览《黄庭》之妙理，穷碧简之遗文。焦心研精，屡更岁月”；因见“旧图奥密，津路幽深，词理既玄，赜之者鲜”，以致“诸氏纂修，异端斯起，遂使后学之辈，罕得其门”，故“搜罗管见，罄竭谀闻，按据诸经，别为图式”。书成于唐宣宗大中二年(848年)。所述功法为脏腑补泻的吐纳功法，颇为实用，对后世气功学的发展有一定的影响。

（李亚平）

法顺 唐代高僧，佛教华严宗初祖。俗姓杜，生于557年，卒于640年。雍州万年县(今陕西长安县)人。曾辞亲从戎远地。18岁出家，从因圣寺僧珍(俗姓魏)禅师出家，在助师建寺时见佛法神异，更生信心。以后在庆州、清河、骊山、三原、武功等地说教，佛家禅定功夫深厚，具有神通，声闻朝野。唐太宗迎入宫内，隆礼崇敬，尊称为“帝心”。贞观十四年(640年)无疾而亡，如平常坐定，享年84岁，亡后数日肉色不变，且异香流溢。法顺游历各地，劝人念佛，著有咏净土《五悔文》。又著有《华严法界观门》、《华严五教止观》，华严二祖智俨为其弟子。

（俞中元）

玄奘 唐代高僧，著名佛经翻译家，法相唯识宗祖师。俗姓陈，名祎。生于602年，卒于664年。河南洛州缑氏县(今河南偃师县南境)人，曾祖、祖父均为官僚，父亲陈慧亦作过官，后挂官归里。少时家境困难，二兄长捷法师携住洛阳寺中，13岁破格入选为僧，听师讲经，能升座复述。隋末随二兄往长安，继而入蜀，再东下荆州，又到长安。鉴于法相之说不一，发心往印度求法。贞观三年(629年)至兰州，后潜行出境，历经艰险，历游五印度参学，曾在那烂陀寺戒贤门下学习五年，贞观十九年(645年)返抵长安，携回经论657部，译出经论75部，总1335卷，并据历经各国之见闻，撰成《大唐西域记》。麟德元年(664年)圆寂。著名弟子有窥基，总结该宗的修观方法为“五重唯识观”。

（俞中元）

慧能 唐代高僧，禅宗南宗祖师。俗姓卢，生于638年，卒于713年。广东新州人。幼年丧父，家境贫困，靠卖柴养母，后于客店听人诵《金刚经》，有所契悟，往投黄梅宏忍禅师为行者，后作偈得宏忍认可，承其衣钵，又隐遁十余年，在广州法性寺由印宗为之剃发，以后说

法，门人集有《法宝坛经》。住曹溪宝林寺30年，延和元年回新州国恩寺，次年于该寺圆寂，世寿76岁。慧能于禅宗为六祖，与北宗神秀相对为南宗，有渐顿之分。他主张无相、无念、无住，直证本心，行住坐卧一切时中也可体会禅境。

（俞中元）

希迁 唐代高僧。俗姓陈，生于700年，卒于790年。端州高要（今广东高要县）人。13岁赴曹溪，为慧能赏识，受度为沙弥。以后往来于罗浮山、长江三峡一带，开元十六年（728年）受具足戒。因庐陵清凉山青原行思禅师，得六祖法要，往投之，受行思重视，有"角虽多，一麟足矣"之誉。受行思之命，曾参南岳怀让，再归于行思处，得付法。天宝初年（742年）至南岳，受请住衡山南寺，寺东大石如台，结庵其上，故被称为石头和尚。广德二年（764年）应门人请，下山住端梁付法，和马祖道一并称为二大士。贞元六年（790年）圆寂，肉身不坏，抗战时被日本人盗走，今供奉在日本本愿寺。希迁总结禅法气功，著有《参同契》。

（俞中元）

杜光庭 五代（前蜀）道士，著名道教气功学者。生于850年，卒于933年。字圣宾（一作宾至），号东瀛子（一作登瀛子）。缙云（今属浙江）人，一作长安（今陕西西安）人。原习经史，工于词章。为人性简而气清，量宽而识远。唐懿宗咸通（860年—873年）中，应九经举不第，遂奋而学道，入天台山事应夷节（字适中），为茅山宗陶弘景第八代弟子。唐僖宗闻其名，因召见之，充麟德殿文章应制，以为道门领袖。广明元年（881年），赐号广成先生，为"传真天师"，加"崇真馆大学士"。后弃官隐入青城山，卒年84岁。

杜光庭博学善属文，于道教理论的发展和完善多有建树。主张尊崇老子，兼融儒家孔孟之道。所撰《道德真经广圣义》50卷，多以儒道义理加以诠释。其述道家修炼，皆本老子无为之旨。如其序毛仙翁略云："修道之士，黜嗜欲，隳聪明，凝然无心，淡然无味，收视反听，万虑都冥。然后虚室生白，吻合自然观化之初，穷物之始。浩然动息，与道为一。则恣心所之，从尽所欲，是非不能乱，势利不能诱，寒暑不能变，生死不能干。"（《全唐文》卷九百四十四）又鉴于道法科教"几将废坠"，遂潜心考订真伪，条列始末，集道教斋醮仪式之大成，加以规范化，成《道门科范大全集》87卷及诸科醮仪10余种。其规定的道门，为后世所沿用。杜氏有感于战乱不止，"玉笈琅函，十无二三"，于唐昭宗大顺年间，"再为搜捕，备涉艰难"，重建经藏，得新旧经诰3000卷，为保存古代道教经籍作了重大贡献。一生著述不辍，较重要的著作尚有《太上老君说常清净经注》、《录异记》、《神仙感遇记》、《道教灵验记》、《历代崇道记》、《墉城集仙录》、《广成集》、《洞天福地记》、《青城山记》、《王氏神仙传》、《仙传拾遗》、《天坛王屋山圣迹记》等。其文集30卷已佚，后人辑其佚文16卷，收入《全唐文》中。

（李亚平）

彭晓 五代官吏，著名道教气功学者。字秀川，号真一子。永康（今四川省崇庆县）人。仕孟昶为朝散郎守尚书祠部员外郎，赐紫金鱼袋。据宋代景焕的《野人闲话》载，彭氏"常谓人曰：我彭铿之后，世有得道者，余虽被朱紫，食禄利，未尝懈怠于修炼，去作一代之高人，终不为下鬼矣。宰金堂县，则恒骑一白牛于昌利山往来，有会真之所，往往有白鹤飞鸣前后。晓注《阴符经》、《参同契》。每符篆谓之铁扇子，有疾病者饵之则愈。"彭氏为中国气功史上系统整理和全面研究《周易参同契》的第一人，撰有《周易参同契分章通真义》、《周易参同契明镜图》及《还丹内象金钥匙》等。彭氏又十分推崇太白真人的一首歌诀："五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎从水中生。"认为此歌虽仅20字，但"泄天地互用之机，分阴阳反复之道，水虎真汞之本，火龙真铅之门。还丹根基，于斯尽矣。实为真秘之言，不易之诰也"。彭氏的注解，"大率以乾坤为鼎器，阴阳为堤防，水火为化机，五行为辅助，真铅为药祖，互施八卦，驱役四时，得药忘言，假易显象"，深合内丹之旨，解决了原文中的许多疑难问题。尤其是《周易参同契明镜图》是彭氏研究《周易参同契》的重要成果。他"著成《明镜图诀》一篇，列八环而符动静，明二象以定阴阳，《真契》幽邃，一览而史无疑矣"。

（李昌煜）

崔希范 五代著名气功内丹炼养家。号至一真人。精通道教典籍，深谙养生之道。著有《入药镜》一书，三言82句。之所以命名为"入药镜"，是因为内丹的修炼过程中，"神应气逐，谓之火焉，精应气随，谓之水焉"，水火既济，阴阳调停，即"吾之入药也"，而入药之成败，又有赖于"以吾心为镜，身为之台"。以歌诀的形式，比较完整、系统地阐述了内丹修炼的理论及功法。钟吕派内丹气功的代表人物吕洞宾曾师事崔氏，得其修炼秘诀，曾赋诗云："因看崔氏《入药镜》，令人心地转分明。"可见其受益之深。全书虽不足250字，但对钟吕派的内丹学说具有较大影响，对内丹气功锻炼有一定的指导意义，因而受到后世气功养生家的普遍重视。元代内丹大家王玠对此书有较详尽的注解，简明易懂

（李昌煜）

钟离权 五代钟吕派内丹体系创始人，传说中的八仙之一。字云房，号正阳子。京兆咸阳（今陕西）人。因其自称"天下都散汉钟离"，所以后世有误以其为汉代人者，而事实上为五代时人。据《列仙全传》、《历代神仙通鉴》等记载，钟离权出生后，就长得颅圆额宽，耳厚眉长，目深鼻耸，面红如丹，看上去像是3岁孩子。长大后，曾任大将，有一次战事失利，战马受惊狂奔，迷路夜入深林。遇东华子王玄甫，东华子容色举止都洋溢着一种恰淡静穆的气度，感染了钟离权，不知不觉间荣辱得失之心渐息，出世间道之志顿生，就虔诚地向王玄甫请教修道成仙之法。王授以赤符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法等。从此他穿上道服，当了道士，避乱入终南山，在石壁间得《灵宝经》，遂悟内丹大

道。常出外云游，一次在去长安途中，遇吕喦，经"十试"后，授吕洞宾"大道天遁剑法，龙虎金丹秘文"等法。全真道遂称为"正阳祖师"，列为北五祖之一。钟离权有关气功著作有《破迷正道歌》、《还丹歌》、《赠洞宾丹诀歌》、《灵宝毕法》等。五代施肩吾撰《钟吕传道集》，乃钟传道于吕洞宾之记录，该书系统论述道家关于宇宙、阴阳、五行、养生的理论，为内丹术的重要著作。

（黄光华）

吕岩　五代钟离派内丹体系创始人，传说中的八仙之一。岩或作喦，字洞宾，号纯阳子，自称回道人，通称吕祖。京兆（今陕西省西安市）人。关于吕氏的传说极多，其在民间有广泛的影响。一般道书认为他是唐人，其实证诸《宋史·陈抟传》可确认他为五代时人。据《洞宾本传》载："祖渭，礼部侍郎。父让，终海州刺史。洞宾始名绍先，年二十不从婚娶。滞场屋二十三年，乃罢举，纵游天下。"（《吕祖志》）后游长安，遇钟离权，钟离权对他经过"十试"，乃授以"大道"。其理论以慈悲度世为成道之路，改丹铅与黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧，对后世道教教理的发展有一定影响，而对内丹的修炼也有不小贡献。吕岩得金丹火符真诀后，曾隐居终南山等地，潜心修道（内丹为主），乃"百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙"（《宋史·陈抟传》）。他不仅练丹修心，精通剑术，对导引造诣也很深，并仗义行道，以救人急难、铲除不平为己任。因此，北宋时就已出现关于他的神话的小说、戏曲。在宋代的六十余种著作中记载有关他的故事，至元代有关传说基本定型。明人将其本传、事迹、诗文等辑为《吕祖志》，收入《续道藏》。吕岩有关气功和内丹术的专著有《敲爻歌》、《直指大丹歌》、《头坯歌》、《了三得一经》、《谷神歌》、《赠刘方处士》、《渔父词》、《修身诀》、《三字诀》、《百字碑》等。由于吕岩对道教教理的发展与内丹术的形成有着深刻的影响，故被宋徽宗封为妙通真人，元世祖封其为纯阳演政警化真君，元武宗加封为孚佑帝君。全真道奉其为北五祖之一，称为纯阳祖师。

（黄光华）

施肩吾　五代时钟吕派内丹体系传人。字希圣，号东斋，世称"华阳真人"。睦州分水（今浙江桐庐西北）人。精研道教典籍，深挈气功要旨，能文善诗，著名当时。唐宪宗元和十五年（820 年）中进士后，急流勇退，隐于洪州西山（江西新建县西）修道。尝贻徐凝书云："仆虽幸忝成名，自知命薄，遂栖心玄门，养性林壑，赖先圣扶持，虽年迫迟暮，幸免龙钟。"施氏的气功修炼获得很大成就，直到南宋初年还健在。宋代诗人陆游的高祖曾见过其面。施氏的著作有《钟吕传道集》、《西山群仙会真记》、《太白经》、《黄帝阴符经解》、《养生辨疑诀》等。

（李昌煜）

刘操　五代时官吏、钟吕派内丹著名人物。又名刘海蟾。字照远，又字宗成。又说，名哲，字元（铉或玄）英。燕山（今北京市西南宛平）人。为辽进士，事燕主刘守光为丞相。《神仙通鉴》说他初遇钟离权，授以金液还丹之旨，遂弃官学道。后遇吕祖，乃改名玄英，号海蟾子。复授以金丹之要，遁迹终南，修真成道。传说他能分形散景，变化无方，最终丹成仙去。道教全真道奉为北宗第四祖。有说南宗张伯端亦得法于刘氏。元至元年间赠为明悟宏道真君，武宗时加封为纯佑帝君。其气功著作传有《还丹破迷歌》等。

（刘浙伟）

陈抟　五代至北宋初隐士，著名道教学者、气功养生家。生于 871 年，卒于 989 年。字图南，自号扶摇子。普州崇龛（今四川安岳境）人。早年读经史百家之言，有拨乱济世之志。后唐长兴（930—933 年）年间，举进士不第。遂不求禄仕，以山水为乐。因隐居武当山九室岩，从事服气辟谷，"但日饮酒数杯"而已。后晋天福（937—944 年）中游蜀，闻邛州天师观道士何昌一善锁鼻之术，"瞑然一就枕，辄越月始寤"，遂往求学，卒能行之。后归关中，功夫益深，常一睡百余日不起。时人称为"以睡玩世"者。后又移居华山云台观及少华石室，与隐士吕洞宾、刘海蟾、谭峭、李琪等为师友。后周世宗好黄白术，卒命为谏议大夫，固辞不受。赐号"白云先生"。北宋太平兴国（976—983 年）年间，曾两次至京师朝见太宗，并上"远招贤士，近去佞臣，轻赋万民，重赏三军"之策。太宗颇宠信之，赐号"希夷先生"，令增葺所居华山云台观。卒于端拱二年（989 年），寿 118 岁。陈抟好《易》。曾作《无极图》、《先天图》，其《易》学思想对宋代理学的形成和发展有较大影响。

在养生修炼方面，陈抟以道家学说为核心，吸收儒家的易学观念和佛教的禅定学说，创立了一套以"先天易学"为核心的系统的内丹理论。其所著各幅易图，形象地概括了内丹修炼的得窍、炼己、和合、得药、脱胎求仙等五个阶段。他的内丹学说被后世奉为道教内丹学理论基础。陈氏还精于胎息、服气、辟谷诸术，如所创"五龙盘体睡功"及"胎息诀"等，至今享有盛名。其著述颇多，现存题名陈抟的著作有《阴真君还丹歌注》、《陈希夷坐功图》、《麻衣道者正易心法》、《玉尺经》（附《原经图式》）、《心相编》等。

（李亚平）

陈朴　唐末五代道士，道教气功学者。字冲用，号泥丸先生，世称"陈先生"。据《陈先生内丹诀序》谓其在五代离乱，避世入蜀，隐居青城大面山，受道于钟离权先生，与吕洞宾同时。又说陈于北宋元丰戊午（1078 年）年间还曾游南都宋城，传"接气之术"给张方平，授《内丹诀》给淮南野叟。抑或陈在宋时尚在人世。陈氏倡导内丹术，认为所谓内丹，即由人身心肾之精气交媾而成。父母精血交媾，形交则生人；人之心火肾水交媾，气交则成丹。其丹法则"直指玄关，九转成道"，并且不用外丹术语，其《陈先生内丹诀》，所论皆生动切实，非亲身躬行者不能言。对后世内丹学的发展有重要影响。

（李亚平）

张无梦　北宋道士。字灵隐，号鸿濛子。凤翔周至（今陕西省周至县）人。其主要活动年代在宋真宗时期。好

清虚，穷《老》、《易》，笃孝闻于乡里。及冠，以资产委付其弟，遂入华山为道士。与钟放、刘海蟾结方外友，师事陈希夷（抟）先生；多得其微旨。久之，游天台山，登赤城，庐于琼台观。行导引、还丹修炼之事，仅10余载间，以修炼内丹事形于歌咏，累成百首，题曰《还元篇》，声名闻于京师。真宗特召对，问以长久之策，为说《谦卦》。授著作郎，固辞不受，复赐号"处士畅饮先生"，亦不受。后隐于终南鹤池，年99岁，终于金陵。弟子以碧虚子陈景元最为著名。著作有《琼台集》，今佚。其部分诗文收入《道枢》卷十三《鸿濛篇》。

（李亚平）

陈景元　北宋道士。生年不详，卒于1094年。字太虚，号碧虚子。建昌南城（今属江西）人。少有方外志。北宋庆历二年（1042年），师事高邮天庆观道士韩知正，次年试经，度为道士。年十八，从天台道士张无梦学，得老庄微旨。后隐逸江淮。诗、书、画皆清新婉丽。礼部侍郎王琪荐之于翰林承旨王岐（一说为王珪），岐令其讲经，公卿大夫无不欲争识者。醴泉观提总奏充本观修撰，遇邵王谒真君祠，召问道家事，奏赐紫衣。神宗闻其名，召对天章阁，赐号"真靖"。熙宁五年（1072年），进所注《道德经》，御批"剖玄析微，贯穿百氏，厥旨详备，诚可取也"。遂命为右街都监同签书教门公事，累迁右街副都录。所居以道、儒、医书各为斋馆，所藏内外书数千卷，皆数所校正。四方学者从其游，则随所类斋馆相与校雠。后乞归庐山，专事修炼。行李百担，皆经史。一生著作众多，《正统道藏》载存《道德真经藏室纂微篇》10卷，《南华真经章句音义》11卷，《南华真经章句余事》1卷，《上清大洞真经玉诀真义》1卷，《西升经集注》6卷，《元始无量度人上品妙经集注》4卷，《冲虚至德真经释义》2卷等，阐发老庄学说，于内丹气功的理论和习练方法颇多心得。

（李昌煜）

高先　宋代隐士。约生活于宋代大中祥符年间，又名高象先，朐阳（今山东临朐）人。少年好道，善词赋，撰有《真人高象先金丹歌》1卷，为述内丹之名篇。《摄生四书》还载"高象先凤张法"功法，主治腰腿疼痛。

（陈永灿）

张君房　宋代官吏，著名道教学者，《大宋天宫宝藏》编纂者。岳州安陆（今属湖北）人。宋真宗景德年间进士，官至尚书度支员外郎、集贤校理等。大中祥符中，适真宗崇尚道教，将秘阁所藏道书交付杭州，令戚纶、陈尧臣校正，戚纶等又荐张氏主持校正秘阁道书。君房遂与道士10余人从事修校，并取苏州、越州、台州的旧《道藏》，编次为《大宋天宫宝藏》4565卷（现已佚）。君房复又撮取其中精要共万余条，编辑为《云笈七签》122卷，既汇集北宋以前《道藏》的主要内容，而且保存了不少已佚的道教经籍佚文，是研究道教、气功的重要参考书籍。

（郑建功）

徐灵府　唐代著名道教学者。号默希子。钱塘（今浙江杭州）人。博通儒学，无意于名利，性喜道术。隐居天台山云盖峰虎头岩石室中，前后10余年。门人建草堂请居之，弗往。后结庐于石层上，乔松修竹，森然在目，有环池步方百余步，中多怪石，犹如岛屿，因名之曰"方瀛"。日以修炼自乐于其间，尝为诗曰："寂寂凝神太极初，无心应物自云与。性修自性非求得，欲识真人只是渠。"又曰："学道全真在此生，迷徒待死更求生。今生不了无生理，纵复生知何处生。"唐会昌初，武宗诏浙东廉访使以起之，辞不获出见廉使，献言志诗曰："野性歌三乐，皇恩出九重。求传紫宸命，免下白云峰。多愧书传鹤，深惭纸画龙。将何佐明主，甘老在岩松。"廉访使奏以衰槁免命，由此绝粒久之，凝寂而化，享年82岁。著有《玄鉴》5篇、《通玄真经注》12篇及《天台山记》、《三洞要略》等。

（李昌煜）

周敦颐　北宋理学家，儒家气功养生家。生于1017年，卒于1073年。字茂叔，道州营道（今湖南省道县）人。历任州县地方官吏，卒谥元公。周敦颐著有《太极图说》和《通书》，后人再益以周敦颐的诗文及有关资料，编成《周子全书》。他的《太极图说》，奠定了儒家气功养生学的基础。太极图本是易纬的支流余裔，养生家取来讲修炼。周敦颐把原来秘密授受的太极图作了改造，充实儒家思想，著《太极图说》，使原先极少数学者秘密授受之《太极图》，普及于理学之中，对宋元以后的思想界影响颇为深远。元·胡一桂说："太极有图，《易通》（《通书》的原名）有书，发往古不传之秘，开万世理学之源。"对他作了极高的评价。《太极图说》首论宇宙生成的次序，次论修身养性，其要旨在于"定之以中正仁义而主静"，以立"人极"，达到最高的道德境界。周氏自注"定之以中正仁义而主静"为"无欲故静"。"主静"、"无欲"概括了周敦颐的气功养生的中心思想，对后世医学、气功养生学的影响也很大。如元代大医学家朱丹溪，以周敦颐的主静、无欲说为主导思想，著《相火论》、《色欲箴》等，在治疗上提倡滋阴降火；在养生上强调节制饮食、节制性欲；在炼功上提倡静坐，都与周氏学说的影响有关。

（徐树民）

邵雍　北宋理学家象数派的代表人物。生于1011年，卒于1077年。字尧夫，号康节，河南共城（今河南省辉县）人。他"居苏门百源之上"读书，后人称他为百源先生，称他的学派为百源学派。邵雍少年时刻苦学习，昼夜危坐以思，书《周易》一部，贴屋壁间，日诵数十遍。后从李之才受"先天学"，学成后出游四方。30岁以后，举家迁居洛阳，"蓬荜环堵，不蔽风雨，樵炊以事父母，虽平居屡空，而怡然有所自乐。"（《河南邵氏闻见前录》）后由好友资助，购买园宅，生活方渐充裕。邵雍称已住地为"安乐窝"，自称"安乐先生"。著有《皇极经世》、《击壤集》。《皇极经世》是其哲学论著，其中最有影响的是他的"先天学"。

先天学以一系列易图为基础，以《伏羲八卦次序》、

《伏羲八卦方位》二图为"先天图"，以《文王八卦次序》、《文王八卦方位》二图为"后天图"。其中又以先天图为核心，"图虽无文，吾终日言，未尝离手，是盖天地万物之理，尽在其中矣"(《皇极经世·观物外篇》)。又把先天八卦次序、方位扩充到六十四卦，有圆图、横图和方图三种，对气功养生理论都有指导意义。又用《先天六十四卦横图》说明天地万物的产生和演化，用《先天六十四卦方图》说明万事万物之间的错综变化，对气功养生学、中医学的发展，都有深远的影响。

(徐树民)

程颢 北宋著名理学家。生于1032年，卒于1085年。字伯淳，洛阳(今河南省洛阳市)人。15岁时与弟程颐(时14岁)奉父命学于周敦颐。年轻时中进士，为官政绩卓著。神宗熙宁(1068—1077年)初任太子中允、监察御史里行等职。卒后，文彦博采众议而为之表其墓曰"明道先生"。他的修养学说，可以《识仁篇》和《定性书》为代表。《识仁篇》说："学者须先识仁。仁者，浑然与物同体，义礼智信皆仁也。识得此理，以诚敬之而已。"又说："反身而诚，乃得大乐。""存习此心，久则可夺旧习。"故程颢之"识仁"，亦即"识心"，令学者体会心之本体，如浑然太和元气之流行，鸢飞鱼跃，得天机自然之妙。《定性书》答张载问："定性未能不动，犹累于外物，何如?"曰："所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。苟以外物为外，牵己而从之，是以己性为有内外也。……与其非外而是内，不若内外之两忘也，两忘则澄然无事矣。无事则定，定则明，明则尚何应物之累哉!"畅谈动静皆定、内外一本之理，对气功静坐理论的完善有一定的贡献。明·刘宗周极赞此篇，以为"主静之说，本千古秘密藏"；"发明主静立极之说，最为详尽而无遗"。(《宋元学案·明道学案》)程颢平时提倡静坐，《朱子语类》有关于程颢所谓"无可行时，且去静坐"的记载。在程颢看来，读书讲学，还须加上力行功夫的静坐。程颢学说，后世"陆王心学"有一定的影响。

(徐树民)

程颐 北宋著名理学家。生于1033年，卒于1107年。字正叔，程颢之弟，学者称伊川先生。14岁时与兄程颢从学于周敦颐。游太学，国子监直讲胡瑗试诸生，以"颜子所好何学"命题，作《颜子所好何学论》，提出"凡学之道，正其心、养其性而已"，反复近千言。胡瑗激赏，延见，处以学职。后官至崇政殿说书。晚年以党论削籍，迭遭贬黜。程颐推重静坐。"伊川见人静坐，便叹其善学"。一日，程颐"尝瞑目静坐，游定夫、杨龟山立侍不敢去，久之乃顾曰：'日暮矣，姑就舍。'二子者退，则门外雪深尺余矣"(《宋元学案·伊川学案》)。这就是有名的"程门立雪"的故事。程颐教人静坐，但又提出"敬"字，以预防流弊："人心不能不交感万物，亦难为使之不思虑。若欲免此，唯是心有主。如何为主？敬而已矣。"(同上)。他解释"主一之为敬"，即是要时刻提撕警觉，不使思虑纷乱，也不使流入顽空死寂。对静坐养生实践多有裨益。

(徐树民)

朱熹 南宋著名理学家。生于1130年，卒于1200年。字元晦，一字仲晦，别号晦庵、考亭、紫阳、云谷老人等。徽州婺源(今安徽省婺源县)人。年十九登进士第。后师事延平(今福建省南平市)李侗，得二程四传之学。历官同安主簿、知南康军、提举浙东、秘阁修撰等职。

朱熹是理学集大成者。张岱年说，朱熹"虽以小程(程颐)为宗，但也综合周(敦颐)、邵(雍)、张(载)及大程(程颢)的思想，将许多断片合起来而成一严整的系统。"(《中国哲学大纲·序论》)朱熹对气功养生学也深有研究。曾整理《周易参同契》，著《周易参同契考异》1卷(托名空同道士邹䜣撰)，又著《阴符经考异》1卷。他对《周易参同契》的注释简练而有体要，如说："乾坤，以字内言之，则乾天在上，坤地在下，而阴阳变化，万物终始，皆在其间；以人身言之，则乾阳在上，坤阴在下，而一身之阴阳万物，变化终始，皆在其间。此乾坤所以为易之门户，众卦之父母也。凡言易者，皆指阴阳变化而言，在人则所谓金丹大药者也。"(《参同契》上篇第一章注)能深入浅出地说解《周易》与内丹术原理。他著有《调息箴》，总结平生气功锻炼的心得，论静坐意境，十分生动。是儒家养生学有价值的文献。他有《导引》诗云："闻说牛刀久不更，闲中应接旧门生。向来已悟藏千界，今日何劳倒五行。按跻有时聊戏剧，居心无物转虚明。举觞试问同亭侣，九转功夫早晚成?"对气功内丹术和按跻等保健功法体验颇深。其他气功养生精义，散见于《朱子全书》者尚多，对气功养生学的发展有一定的影响。

(徐树民)

陆九渊 南宋著名理学家，"心学"派的创始人。生于1139年，卒于1193年。字子静，自号存斋，抚州金溪(今江西省金溪县)人。曾在贵溪象山建精舍聚徒讲学，学者称象山先生。历任靖安、崇安主簿，国子正，出知荆门军。为防御金人南下，筑荆门城壁，一年后卒于任所。九渊兄九韶、九龄，皆为著名的学者，时称"三陆子之学"，而九渊最负盛名。在修养方法上，提倡"易简工夫"，"存心去欲"，"收拾精神，自作主宰"等，要人静思冥想，发明本心，故特别强调静坐的作用。他对下棋、鼓瑟等"小道"也不排斥，"棋，所以长吾之精神；瑟，所以养我之德性。艺即是道"(《宋元学案·象山学案》)。这种棋艺通道的思想，对儒家气功养生法的发展无疑是有裨益的。

(徐树民)

苏轼 宋代著名文学家，诗人，学者。生于1037年，卒于1101年。字子瞻，号东坡居士。眉山(今属四川)人。嘉祐进士。重视养生，喜谈玄理，常与僧人、道士交往，对于气功有较高的造诣。《东坡全集》中的《养生诀》为苏轼向张安道推荐的功法，系身体力行而获验的真实记录；《胎息法》是读《备急千金要方》养性门中调气法的心得，所述颇合自然之理；《侍其公气术》是作者亲见而记录下来的保健按摩功法，两法均以按摩涌泉而取效。此外，对内丹术也颇有阐发，其介绍"卷舌以舐悬

箍"实系内丹养生家们珍惜的不传之秘。苏轼还兼涉医事，著有《圣散方》、《医药杂说》、《医方》(又名《苏学士方》)等书。后人将其《医方》与沈括《良方》合刻，名之为《苏沈良方》，盛传于世。

(郑建功)

张伯端　宋代气功内丹术集大成者，道家南宗祖师。生于984年，卒于1082年。字平叔，后改名用成，号紫阳。天台(今属浙江)人。少好学，精三教典籍，通刑法、书法、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术。尝为府吏，据《临海县志》载，因触"火烧文书"律，遣戍岭南，北宋治平年间，龙图阁学士陆诜镇桂林，引置帐下。熙宁二年(1069年)，自桂林赴成都。传说遇真人授以金丹药物火候之诀(一说"遇青城丈人，得金液还丹之道"；一说"遇刘海蟾，授以金液还丹之诀")，熙宁八年作《悟真篇》，宣扬内丹修炼。晚年曾修炼于汉阴山中，丹成返台州，传道授徒，寿九十九岁，趺坐而化。《悟真篇》对后世内丹学的发展有很大的影响。《正统道藏》除收入《悟真篇》外，题名为张伯端所著的还有《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》3卷和《金丹四百字》1卷(一说出于伪托)。明·朱睦㮮《聚乐堂艺文志》称张氏尚有《长生要诀》，今未见。

(刘祈伟)

石泰　宋代气功内丹术传人，南宗二祖。生于1022年，卒于1158年。字得之，号杏林，一号翠玄子。常州(今属江苏)人。常以医药济人，不受酬谢，惟愿植一杏树，久遂成林，人称为"石杏林"。据《逍遥墟经》说，张伯端悟真得道以后，经常普传道法。有一次，张因得罪凤州太守，"按以事坐黥窜"，经由邠境，因大雪与押解者同饮酒肆，恰遇石泰，通过石泰的奔走，邠守予以赦免。张伯端说："此恩不报，岂人也哉！予平生学道，无所得闻，今将丹法用传于子。"遂将所得金丹秘诀，倾囊以授石泰。石泰拜谢，苦志修炼。宋高宗二十八年时逝世，寿137岁。有内丹专著《还源篇》行世。薛道光为其弟子。

(刘祈伟)

薛道光　宋代气功内丹术传人，南宗三祖。一名式，一名道源，字太原。陕西鸡足山人，一云阆州(今四川阆中县)人。本系僧人，自幼出家，法号紫贤，一号毗陵禅师。《历世真仙体道通鉴·薛道光传》说他云游长安，因观桔槔顿有省悟，谈禅不能长生，遂有金丹炼养之志。宋徽宗五年(1106年)，于郿县遇石泰，其时石"年八十五矣，发绿朱颜，神宇非凡，夜事缝纫。紫贤心因异之。……备言紫阳传道之由。紫贤乃稽首皈依，请因受业，卒受还丹传授口诀真要。"从此薛道光弃僧从道，致力于内丹术。作《复命篇》、《丹髓歌》行世。陈楠为其弟子。

(刘祈伟)

陈楠　宋代气功内丹术传人，南宗四祖。字南木，号翠虚。惠州博罗县(今广东惠阳)人。以盘栊箍桶为生业。《历世真仙体道通鉴·陈楠传》说他"得太乙刀圭金丹法诀于毗陵禅师，得景霄大雷琅书于黎姥山神人"。所谓"景霄大雷琅书"属于雷法著作。南宗清修一派，从陈楠起，即兼传雷法，且常以之济世救人"每有人求符水，翠虚捻土付之，病多辄愈，故人呼为陈泥丸。"有内丹专著《翠虚篇》行世。白玉蟾为其弟子。

(刘祈伟)

白玉蟾　宋代气功内丹术传人，南宗五祖。字紫清，原名葛长庚，号如晦，又字白叟，号海琼。生于琼州(今海南岛琼山)，祖籍福建闽清。幼年时过继给雷州(今属广东省)白氏为子，名玉蟾。据《翠虚吟》及《海琼问道集·序》载，白生于南宋光宗绍熙五年(1194年)，卒年不详，但据载至少活到83岁。

白玉蟾12岁举童子科，博学工书画。因"任侠杀人"，改装道士亡命于武夷。嘉定五年(1212年)，他"事翠虚九年，始得其道。翠虚游方外，必与先生俱逝。"得陈楠传授丹诀。陈楠死后，复盘桓于罗浮、武夷、龙虎、天台诸山。南宋嘉定十年(1217年)，收彭耜与留元长为弟子。嘉定十五年(1222年)4月赴临安(今浙江杭州)伏阙上书，"沮不得达，因醉执逮京尹，一宿乃释"。此后隐居著述。死后，诏封紫清真人，世称紫清先生。

白玉蟾是全真道南五祖之第五祖。他阐述以精、气、神为核心的内丹理论，对元代以后道教的修炼方术有较大影响。他又"参受大洞法箓，奉行诸家大法，独于雷法尤著验"。常为人驱邪治疾，且又擅长斋醮科仪。嘉定十一年(1218年)，宁宗降御香，建醮于洪州玉隆宫，玉蟾"为国升座"，后又在九宫山瑞庆宫主国醮。他兼习道教各派方术，且研究禅学，故其内丹理论多融禅学思想。他不仅传播丹道，还致力于建立教区组织，称为"靖"。为官府所承认，故发展了相当数量的教徒，成为内丹派南宗的实际创始人。

白玉蟾的弟子很多，为南宗五祖中门庭最盛者。一生著述甚丰，生前即有《玉隆集》、《上清集》、《武夷集》行世，后载于《正统道藏》之《修真十书》内。又有彭耜编纂的《紫清指玄集》、林有声编纂的《白海琼真人集》、留元长编纂的《海琼问道集》、谢显道等编纂的《海琼白真人语录》等。

(刘祈伟)

彭耜　宋代道教学者，气功内丹术南宗传人。字季益，号南岳先生，因隐居于鹤林山，又号鹤林山人。三山(今福建福州)人。官宦子弟，南宋宁宗嘉定十年(1217年)拜白玉蟾为师。《历代真仙通鉴》说他"师事白玉蟾真人，得太乙刀圭大符之传，九鼎铅汞之书，紫霄啸命风霆之文"。道成，传内丹术，弟子有萧廷芝、谢显道、林伯谦等。编纂《紫清指玄集》、《海琼玉蟾先生文集》等传世。

(刘祈伟)

邹应博　南宋儒家养生学者。约为宁宗、理宗间人。字朴庵，号黄庭山人。据《宋元学案》卷七十载其"受学于廖槎溪(德明)"，故邹应为宋代理学大家朱熹的再传弟子。开禧初(1205—1207年)登第，历知婺州、苏州，提点江南西路刑狱。精通道家养生之学。著有《炎詹

集》，内收《太上玉轴六字气诀》一篇，言见之《玉轴真经》，为太上所传。该篇系现存有关六字气诀锻炼方法的最完整的文献资料，功法详明，切合实用，对后世气功学的发展有一定影响。此外还提到"擦涌泉穴法"、"擦肾腧穴法"等，也有很好的参考价值。该篇后经其从曾孙邹铉增补，收入《寿亲养老新书》。

（李亚平）

夏元鼎　宋代气功内丹术学者。大致活动在南宋宝庆(1225—1227年)前后。字宗禹，号云峰散人。永嘉(今属浙江)人。自幼抱负不凡，谓功名抵掌可致，少以童子郎振策场屋。廿余岁时，应募从军，转徙山东、河北等地，出入兵间，极其劳瘁，以功待赏。既而事与愿违、数奇不偶，遂弃官学道，浩然游方，精心研究清修丹法。著有《入药境笺》、《黄帝阴符经讲义图说》、《悟真篇讲义》等书，系统地阐述了清修丹诀。

（王忆黎）

曾慥　宋代道教学者。字端伯，号至游子。晋江(今属福建)人。官至尚书郎，直宝文阁。后隐居银峰，潜心修炼，主张"学道以清静为宗，内观为本"。能诗文，辑有《乐府雅词》。收集汉以来252种笔记小说，于南宋绍兴六年(1136年)辑成《类说》60卷。绍兴二十一年(1141年)又编成《集神仙传》。广为收集道教各家学说及方术，摘编成《道枢》42卷，后收入《道藏·太玄部》，颇受后世重视。其书共108篇，举凡道教的理论经典及炼养方法，皆列有专篇，汇集了南宋以前有关内丹、导引、行气的各家学说和实践精华，所选资料精审，融入自己的经验和观点，述古与发挥交相辉映。《道枢》以叙述静功理论中的道、儒、释三派合流内容为主。曾本人更主张三教同归。认为"正心"是三派学理的共同点。

（李昌煜）

刘希岳　宋代道教学者。字秀峰，号"太玄郎然子"。潼州人，于西都老子观为道士。64岁始遇异人得道。撰有《太玄郎然子讲道诗》1卷，收入《道藏》。

（吴人照）

储华谷　宋代道家学者。字文卿，号华谷。嘉兴(今浙江嘉兴市)人，侨居华亭(今属上海市)。储氏工于吟咏，曾以诗见称，有诗集，今已失传。平时笃好术数，精于阴阳五行，通晓内丹学说。著有《周易参同契注》3卷，探幽启微，多有创见和发明，对内丹气功理论体系的完善和发展有较大的贡献。另有《祛疑说》，重视实践与验证，以平生修炼体验和见闻，力辟方士幻妄之说与黄白之术。

（李昌煜）

陈显微　南宋气功内丹术学者。字宗道，号抱一子。淮阳(今江苏扬州)人。修炼内丹多年，于宋理宗宝庆初(约1225年)，始得《参同契》读之，而功夫益深。"于是以其亲履实诣者，笔诸训解，言入微而义释，辞不费而理彰，犹蔡墨之辨神龙，和氏之指真玉，丹道有所持赖矣"(郑伯谦语，见《抱一子解周易参同契叙》)。于1234年撰成《周易参同契解》3卷，由于该书诠释详明，故在《参同契》的多种注本中推为善本，对后世有较大影响。此外，陈另有著作《文始真经言外经旨》、《显微卮言》、《抱一子书》等，内容多有涉及气功修炼之处。

（王忆黎）

俞琰　宋末元初著名学者。生于1258年，卒于1314年。字玉吾，自号全阳子、林屋山人、石涧道人。吴郡(今江苏苏州)人。幼爱杂览，闻朋友间有奇书异传，必求借抄录。后受师长规戒，专习科举之学。业成而事殊时异，自叹"平日勤苦竟为画饼"，"时不我逢，奈之何哉?"曾以词赋见称，尤好鼓琴、作乐谱。精于易学和理学。宋亡，隐居著述，潜心研究内丹理论，颇有建树，元世祖至元年间曾作《玄牝之门赋》，在道友中传诵。著作有《周易集说》、《周易纂要》、《周易参同契发挥》、《周易参同契释疑》、《易外别传》、《阴符经注》、《悟真衍义》、《沁园春丹词注解》等。俞氏为宋代注释研究《周易参同契》贡献最为突出者，使奥雅难通的千年内丹古术，日益成为切实可行的锻炼方法。

（李昌煜）

王庆升　宋代气功内丹术学者。号爰清子。在丹道养生方面很有独到之处，"仆潜心于性命有日，幸天不爱道，得至人授之口诀，……谨依师传金丹轨则，述为至命之篇，传之私淑，以淑同志。曰安炉立鼎，曰火候法度，曰野战守城，曰沐浴脱胎，皆是明述而实道，观之者，宜忠心焉"(《爰清子至命篇·序》)。著有《三极至命筌蹄》、《爰清子至命篇》，均收入《道藏》。

（郑建功）

周方　宋代气功内丹术学者。字归一，道号至真子。曾在少室山隐居，于炼丹养生方面颇具造诣，对道教内丹的修炼也颇具心得。著有《至真子龙虎大丹诗》1卷，收入《道藏》。

（郑建功）

林辕　元代气功内丹术南宗传人。字神凤，号玄巢子。在内丹养生方面重视元气的作用，认为"人之有身，因受父母比沽一点之元阳，假合形骸，长成六尺之身躯，……人年十五之数，如日月之朔望，抱钳衰之大有，法炉鼎之象完，过此以往，则渐为亏矣"(《谷神篇·叙》)。撰有《谷神篇》2卷，并收入《道藏》中。此书强调以谷养元气，认为天地谷三者反复升降，相生，互为终始，为元气之本，而化生万物。

（郑建功）

刘永年　宋代气功内丹术南宗传人。字广益，号顺理子，又号白龙洞道人。成道于虎邱山。有翁葆光、若一子等继承其学，无教团。自刘起，阴阳双修派与清修派一起，成为南宗的两大炼养流派。于宋绍兴壬申年(1152年)刊行《参同契分章通真义》。

（刘渐伟）

翁渊明　宋代道士，南宗双修派传人。字葆光，号无名子、象川无名子。师从刘永年学道。《道藏·悟真篇注解·序》中说："翁少借我祖肄业辟雍，唯翁不第……遇青城丈人于成都，尽得金丹之奥旨，洞晓阴阳互用之

机。"《悟真篇注疏》亦说:"悟真仙翁闻道于青城之上,饵丹于荆湖之间。"后传法于若一子,他继承了其师开创的阴阳双修的理论和门派,并使双修派渐为兴盛。他用阴阳双修甘法注解《悟真篇》著作颇多。计有《紫阳真人悟真直指详说之乘秘要》1卷,《紫阳真人悟真篇拾遗》1卷,《悟真篇注解》3卷。另《紫阳真人悟真篇二注》5卷亦是翁托名薛道光而作。

(刘渐伟)

王希巢 元代道士。其大致活动时间在南宋宁宗开禧(1205—1207年)前后。其时王氏为绵州(今属四川)冲虚观道士。传世的主要著作有《九天生神玉章经解》。王希巢认为,修身养命之法重在"爱其形,保其神,贵其气,固其根",而形为"百神之寓",尤应勤加修持。

(王忆黎)

蒲虔贯 宋代气功养生者。一作蒲处贯。四川人。曾任辽司议郎。研究气功与养生之道颇有心得,曾精心结撰气功养生专著《保生要录》。此书理法中肯,简便易行,后世颇为流行。

(王忆黎)

王嚞 金代道士,道教全真道创始人。生于1112年,卒于1170年。原名中孚,字允卿。后应武举,易名德威,字世雄。入道后改名嚞,字知明,号重阳子,人称王重阳。咸阳(今属陕西)人。出身豪门,早年为儒生,善属文,兼擅骑射,任气好侠,不治家业。金熙宗天眷(1138年)时应试武举,遂中甲科。传说48岁时,在甘河镇(今属陕西户县)遇仙,得修炼秘诀,遂通仙术,于是行留于鄠杜、终南之间,举止犹若狂者,世人莫测其情。金大定元年(1161年)在南时村作穴墓居2年余,自称"活死人墓",又号曰"行菴"。大定七年(1167年)前往山东传道,主张儒、释、道三教平等,三教合一,并以《道德经》、《般若波罗蜜多心经》、《孝经》为全真道徒必修的经典,提倡"全神炼气",强调明心见性与先性后命,不炼外丹。认为修炼的根本在于修心,务必除情去欲,励志苦行,达到心地清静,则身在凡尘而心已在圣境。收马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二为徒,后世称"北七真"。于大定十年(1170年)殁于大梁(今河南开封),葬终南刘蒋村故庵(今陕西户县祖庵镇)。元世祖至元六年(1269年)追封为"重阳镇开化真君"、"重阳镇开化辅极帝君"。著作有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《重阳立教十五论》、《重阳真人授丹阳二十四诀》、《重阳真人金关玉镇诀》、《重阳分梨十化集》等。

(方 红)

马钰 金代道士,"北七真"之首,全真道遇仙派创始人。生于1123年,卒于1183年。原名从义,字宜甫,后更名钰,字玄宝,号丹阳子,人称马丹阳。山东宁海(今山东牟平)人。出身豪门,弱冠能诗,懂医擅针灸。金大定七年(1167年)七月,王重阳到宁海传道,马钰与其妻孙不二共师于他。王重阳死后,马钰把教团的兴废集于一身,尽力促进全真道的发展。《金莲正宗记》赞其为"启迪气真,发挥玄教者也"。主张修炼以清静为主,并励行苦节。后卒于莱阳游仙宫。元世祖至元六年(1269年)赠"丹阳抱一无为真人",世称"丹阳真人"。著《神光璨》、《洞玄金玉集》、《丹阳真人语录》、《渐悟集》等。

(方 红)

刘处玄 金代道士,"北七真"之一,全真道随山派创始人。生于1147年,卒于1203年。字通妙,号长生子。东莱武官北(今山东掖县)人。自幼丧父,谨事孀母,清静自守,以孝闻乡里。大定九年(1169年),闻王重阳至东莱,乃竭蹶而趋,香火迎拜,重阳收归门下,遂伴随重阳游汴梁,寓夷门,乞食炼形,隐姓埋名,朝叩尊诸,行薰坐蒸,委曲而桃斡玄机,丁宁而启迪丹经。重阳化后,长生遂离人远物,退藏于天。大定二十八年(1188年),刘处玄七醮于昌阳。是岁秋,又援坛祷雨,皆有微验。至承安三年(1198年),金章宗闻其盛名,乃遣使召之,待如上宾,赐以琳宇,名曰"修真"。承安四年(1199年),乞请还山。章宗赐铭"灵虚",光耀祖庭。泰和三年(1203年),刘处玄逝于武官灵虚观。至元六年(1269年)赠"长生辅化明德真人",世称"长生真人"。著有《仙乐集》、《至真语录》、《道德经注》、《阴符演》、《黄庭术》等。

(方 红)

谭处端 金代道士,"北七真"之一,全真道南无派创始人。生于1123年,卒于1185年。本名玉,字伯玉,后改法名处端,字通正,号长真子。山东宁海(今山东牟平)人。为人慷慨,识度不凡,孝义传家,甚为乡里所重。相传因醉卧雪中,即感风痹之疾,针药无效。大定七年(1167年),闻王重阳在马钰家传道,乃前往求见,重阳始拒之,固请乃为弟子。后重阳召之,同衾而寝,比晓下床,宿疾遂愈,故愿终身事之,且刻苦修心炼命。重阳化后,遁迹于伊、洛之间,调神炼气。平者好书龟蛇二字,妙将入神,有飞腾变化之状,奉道信士,多收藏以为珍宝,所作应世唱咏数千百首,辑而成书,名《水云集》。其中深明铅汞沂流、金丹逆修之道,大行于世。后逝于洛阳朝元宫。元世祖至元六年(1269年),赠"长真云水蕴德真人",世称"长真真人"。

(方 红)

王处一 金代道士,"北七真"之一,全真道崳山道创始人。生于1142年,卒于1217年。字子渊,号玉阳子。宁海(今山东牟平)人。幼丧其父,事母至孝。14岁时,偶步山间遇一老翁点悟,谓之必扬名于帝阙,当于玄门作大宗师。自兹以后,言语放旷,不与世合,行止颠狂。大定八年(1168年),拜王重阳为师,与马钰、丘处机、刘处玄、谭处端结为莫逆之交,修真秘诀,靡不穷讨。大定二十七年(1187年),应金世宗微处阙,凡所应对,皆称上意。金章宗承安二年(1197年)7月,又应征见于便殿。章宗问以养生之道,即以无为清静、少私寡欲以对。又问性命之理,则言内丹之说,以心运气,是皆无为自然,斡旋造化、玄元至道,不为而成者也。又问:"先生凡有所问而必知之,何也?"答曰:"灵明犹能鉴万物,而况天地之鉴,无幽不烛,何物可得而逃?所谓天地之鉴,自己灵明之妙也。"泰和三年(1203年)章宗令其于亳州

太清宫主普天醮事。七年(1207年),元妃赠《玄都宝藏》一部,送置圣水玉虚观。至元六年(1269年)赠"玉阳体玄广度真人",世称"玉阳真人"。著有《云光集》、《清真集》。

(方 红)

丘处机 金代道士,"北七真"之一,全真道龙门派创始人。生于1148年,卒于1227年。又作邱处机,字通密,号长春子。登州栖霞(今山东栖霞县)人。金世宗大定七年(1167年),在宁海昆嵛山(今山东牟平东南)拜王重阳为师,甚得重阳喜欢,与语终夕,玄机契合。于大定十四年(1174年),乞食于磻溪太公垂钓之处,前后7载,胁不占席,一蓑一笠,虽寒暑不变也,人呼为"蓑衣先生"。后又至陇州龙门山(今宝鸡市东南),隐居修道7年,创全真道龙门派。大定二十八年(1188年),世宗召见问以至道,同年8月,归返终南。明昌元年(1190年),东归栖霞,大建琳宫,章宗敕赐其额曰"太虚"。泰和七年(1207年),元妃赐《玄都宝藏》一部,驿送栖霞太虚观。贞祐二年(1214年)请命招安山东杨安儿义军获得成功。兴定三年(1219年),居莱州(今山东掖县)昊天观。南宋及金先后遣使来召,皆不应诏。同年5月,元太祖成吉思汗遣使召请,翌年应诏与弟子尹志平、宋德方等18人同往西域雪山。太祖问为治之方,丘对以敬天爱民为本;问长生久视之道,则告以清心寡欲为要。并劝勿嗜杀。太祖深契其言,赐名"长春",称为"神仙",爵"混元大宗师",掌管天下道教。丘处机继承王重阳、马钰的思想,主张清心寡欲为修道之本,认为修道应出家,以断绝一切尘缘,宣扬"一念无生即自由,心头无物即仙佛"。并认为人的先天真气和后天之气可以通过修炼而相互交接,从而结成大丹而成仙。他虽主张儒、释、道三教平等,但又附和"老子化胡"之说。元太祖二十二年(1227年)7月9日仙逝于宝玄堂,殡于白云观处顺堂(今北京白云观丘祖殿)。元世祖至元六年(1269年)赐号"长春演道主教真人",世称"长春真人",至大三年(1310年)又加封为"长春全德神化明应真君"。著有《摄生消息论》、《大丹真指》、《磻溪集》、《玄风庆会录》、《鸣道集》等。

(方 红)

郝大通 金代道士,"北七真"之一。全真道华山派创始人。生于1140年,卒于1212年。名璘,号恬然子,后改名大通,号广宁子,自称太古道人。山东宁海(今山东牟平)人。历代游宦,然其不慕荣仕,涤穷卜筮之术,黄老庄列未尝释手,隐德于卜筮之中。大定七年(1167年),遇王重阳,引之入道。后乃乞食潜修,功夫精进,水火颠倒,阴阳和合,九精之功成,乃杖屦北游,盘恒于真定间,往来请益者不知其数。后终于宁海先天观。元世祖至元六年(1269年)赐"广宁通玄太古真人",世称"广宁真人"。著有《太古集》、《太易图》等。

(方 红)

孙不二 金代女道士、"北七真"之一,全真道清静派创始人。生于1119年,卒于1182年。名富春,法名不二,号清静散人。宁海(今山东牟平)人。生而敏慧柔淑,后嫁与马钰为妻。大定七年(1167年),王重阳在山东传道,曾住其家,受王重阳影响,继马钰之后,大定九年(1169年)抛三子,竹冠布袍,诣金莲堂礼重阳而求度。重阳授以天符云篆秘诀,令其独自修炼,故其屏绝万缘,潜心修炼7年后,三田返复,百窍周流。遂起而东行,游历洛阳。大定十五年(1175年),居洛阳凤仙姑洞修道,收徒甚多,创全真道清静派。认为丹道应"先学定心,心定气住,气住神全,神全形固,绵绵若有而不息,用之不穷而见功。又论坤道功夫须收心、养气、行功、斩龙、养丹等十四次第,为后世坤道丹法所宗。元世祖于至元六年(1269年)赠"清静渊贞顺德真人"。至大年间加封"清静渊贞玄虚顺化元君"。著有《孙不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》。

(方 红)

宋有道 元代全真道道士。生于1187年,卒于1247年。字德方,号黄房公,自号披云真人。莱州掖城(今山东掖县)人。遇马丹阳,得金丹火候秘诀,后师事丘处机,好儒道经典,涉猎子史。元太祖十五年(1220年),随丘处机前往大雪山朝见成吉思汗。还住燕京(今北京),为教门提点。收太虚真人李珏为徒。元世祖至元七年(1270年),封"通玄弘教披云真人",武宗时加封为"玄通至道崇文明化大真人"。

(方 红)

李千乘 金代道士。号上清元命真人。生平不详,唯《道藏·正乙部》载有李氏注《太上黄庭中景经》1卷传世。《黄庭》三经,《中景经》出之最晚。此经参《黄庭》内、外经义自成一篇,其炼养体系与内、外经一脉相承。李氏注《中景经》辩证地阐述了人体形与神的关系,"神生形,形生神。形不得神,不能自生;神不得形,不能自成"。更强调形神精气在炼养过程中的意义,指出"子欲不死,收精内视;子欲长生,收精返形";"神人内省,便能致神仙"。体现道教传统内炼养生的思想宗旨。

(吕 直)

侯善渊 金代道士。自称"姑射山神居洞人"。生平不可考。撰有《上清太玄九阳图》,注有《太上太清天童护命妙经注》,均收入《道藏》。内丹学术上主张参以易理,述炼九阳之丹,配以图示,强调精气神乃修道至要。如对"我命著我"句注:"性命俱备,精气神全。颂曰:养气全神别有方,安魂定魄不飞飏,丹成已觉心通圣,潜壁穿山透海沧。"

(陈永灿)

刘志渊 金代气功内丹术学者。号金峰山通玄子,万泉(今山西省闻喜县)人。刘氏"生而慈敏,幼慕宗风,大乘、契典,莫不精研。"学道于王吉昌,得"顺真养素见性识心无为之旨"。他对内丹修炼有得,并博收丹经秘要,撰成《启真集》3卷传世。

(陈永灿)

王吉昌 金代气功内丹术学者。号超然子。生平未详。传弟子刘志渊、梁振之、梁之秀等。对易理深有研

究。并结合其内丹修炼予以阐发。著有《会真集》、《生天经颂解》，均收入《道藏》。

（陈永灿）

王道　宋代道教学者。撰有《古文龙虎上经注疏》3卷，为《龙虎上经》现存最早注本，对道家丹诀解释颇为明白。王氏生平无可考，书中自题称"保义郎差充皇弟少傅恩平郡府指挥使"，自序又云"一介武弁，隶职王府"，后序又谓"曾于乙巳岁三月十八日，躬蒙今上皇帝宣见，问以修生养性之事"，可见王道为藩王府邸中的侍卫官，而对气功修炼颇有造诣。

（陈永灿）

萧廷芝　元代道士，气功内丹术南宗传人。号紫虚真人。师承彭耜（彭鹤林），彭为白玉蟾的弟子，故萧廷芝为白玉蟾的再传弟子，属南宗世系。代表作《金丹大成》，阐述练内丹之道，在历代内丹的著作中占有重要地位，为后世同道所推崇。

（方　红）

牛道淳　元代道士。号神峰逍遥子，世称逍遥子。里籍、生平不详。撰有《析疑指迷论》，以问答式讲述内丹修炼之道，收入《道藏》。著《文始真经直解》。

（陈永灿）

陈冲素　元代气功内丹术学者。字虚白，又号真放道人。里籍不可考，生平不详。曾隐于武夷山修炼，其内丹术师承道家南宗，炼功尤重意念。撰有《规中指南》，收入《道藏》和《道书全集》。内容包括止念、采药、识鼎炉、入药起火、坎离交媾、攒簇火候、阳神脱胎、忘神合虚、玄牝、药物、火候等十二个部分，书中直指内丹奥秘，可谓要言不繁，故流传很广。

（陈永灿）

赵友钦　元代道士、气功内丹术学者。字缘督。饶郡（今江西鄱阳县）人。为宋皇宗室。幼遭劫火，且早有山林之趣，性敏，天文、经纬、地理、术数莫不精通。后得紫琼真人传授金丹之道。紫琼真人张模师子太虚真人李珏，太虚真人李珏师从黄房公宋有道。宋有道乃为全真道马丹阳之徒，故赵友钦系属北宗。有《仙佛同源》、《金丹难问》等著作行于世。并在衡阳，以金丹妙道悉付上阳子陈致虚。

（方　红）

陈致虚　元代气功内丹术学者。字观吾，号上阳子。江右庐陵（今江西吉安）人。得内丹北宗赵友钦真传。师事张模，张又师事李珏，李又师事宋有道。宋有道为北宗大弟子马钰之弟子。因此陈致虚实为北宗世系弟子。后又遇青城老师，传先天一气，坎月离日，金丹之旨，抽添运用，火候之秘，得南宗阴阳双修之丹法。遂精通南北二宗，合二为一，成为融合南北二宗为一体的重要人物。其著作甚丰，主要有《金丹大要》、《金丹大要图》、《金丹大要仙派》、《度人经注》、《周易参同契注》、《悟真篇注》等。陈氏虽为北宗之传人，但其丹法思想却以南宗之学为主，非常注重精气神的作用。并认为内丹修炼是一门精深的养生体系，修炼必须通晓运火行符、朔望弦晦、防危护失、卯酉刑德、沐浴心虑、生杀交铢、脱胎换鼎等七方面。此外，陈氏对金丹、药物、鼎器、采取、真土、火候、神化等内炼要诀，作了较为详细的阐述，丰富了道教气功养生学的内容。其弟子颇多，著名的有初阳子王冰田、一阳子潘太初、碧阳子车兰谷、宗阳子明素蟾、元阳子欧阳玉渊、心阳子余观古、来阳子李天来、回阳子张毅夫、得阳子夏彦文、扶阳子赵仁卿、南阳子邓养浩、致阳子赵伯庸、东阳子陶唐佐等。他们多为元代著名道士，尤以擅长金丹之道著称。

（郑建功）

王玠　元代道士。字道渊，号混然子，南昌修江人。撰有《太上老君说常清静妙经纂图解注》、《崔公入药镜注解》、《青天歌注解》，均收入《道藏》，另撰有《黄帝阴符经注》（与张果合注）、《黄帝阴符经夹颂解注》、《太上升玄说消灾护命妙经注》、《三天易髓校正》、《还丹集》、《道玄集》等。王氏对不少气功名著作了简明易懂的注解，对后世影响较大。

（陈永灿）

陆墅　元代气功内丹术南宗学者。又名陆子墅，号"紫清真人"。撰有《悟真篇注》1卷，收入《悟真篇三注》（另二注家为薛道光、陈致虚）。

（胡人熙）

金月岩　元代气功内丹术学者。号抱一子、三峰老人，又号纸舟先生。里籍、生平不详。撰有《抱一函三秘诀》、《抱一子三峰老人丹诀》、《纸舟先生全真旨指》等，对内丹修炼法诀指示颇多，为后世炼养之士称道。

（陈永灿）

王惟一　元代道士。生卒年月不详。字景阳，号景阳子，自称淞江后学。王氏对内丹修炼深有研究，其生平不可考，在《明道篇》自序中载："少业儒，粗通六经，而知仁义礼乐教化之道，天地人物变化之理"，后倾心丹道，"遍游方外求金丹之学、上乘之道"，终"得遇至人亲授无上至真妙道"，故撰《明道篇》，其中"金丹造微论"，阐述了习炼气功的基本方法及要领。

（陈永灿）

李鹏飞　元代医学家。号九华澄心老人。池州（今安徽贵池）人。矢志学医以济人。后遇一绿发童颜道人，授以延寿之术，告之曰："人之寿可达一百八十岁。即天元六十，地元六十，人元六十。不知戒慎则日加损焉，精气不固，则天元之寿减矣。当宝啬而不知所爱，当禁忌而不知所避，神日以耗，病日以来，而寿日以促矣。"鹏飞以其术亲身体验，颇见效用，乃复搜诸养生之书，编成《三元延寿参赞书》5卷。李氏以儒通医，其养生思想糅合儒、道两家之学，而又以道家为主。

（郑建功）

李道纯　元代著名气功内丹术学者。字元素，号清庵，别号莹蟾子。仪真（今江苏仪征）人。《扬州府志》卷十九谓其"住仪真长生观，世传其得道飞升，号所居观日飞仙。今观虽废，常有鹤翔其处"。李氏原出白玉蟾弟子王金蟾门下，其内丹学说祖宗张伯端。他的著作皆撰

于元初，自称其宗曰全真。其著作有《三天易髓》、《太上大通经注》、《太上升玄消灾护命经注》、《太上老君说常清静经注》、《道德会元》、《全真集玄秘要》、《无上赤文洞古真经注》、《中和集》。门人集其言论，辑成《莹蟾子语录》6卷，均收入《道藏》。此外他以修性炼命之法，沟通儒、释、道三教，提出了三教异流同源之说，大量地吸收儒释两家的思想，成为元初道教中融合三教最具有特色的代表人物。他把"守中致和"的虚静之道作为内丹修炼的核心要诀，在《中和集》中说："未发谓静定中谨所存也，故曰中；存而无体，故谓天下之大本；发而中节，谓动时谨其所发也，故曰和；发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。"其功法按顿渐四乘分，其中顿法为最上一乘，直指还虚，纯为性功；渐法上、中、下三乘，与传统内丹术的炼精化气、炼气化神、炼神还虚相似。并列有九品丹法，是李氏依据全真教先性后命的内炼原理，对传统道教炼养方术的一次总结。其中所列数百种典型功法，为了解汉唐以来、宋元时期道教炼养术的情况提供了一份可贵的资料。

（郑建功）

黄元吉　①元代气功内丹术学者。字希文。豫章丰城（今江西丰城）人。出身望族，年12入西山玉隆万寿宫为道士。至大元年（1308年），净明道创始人刘玉逝世时，将教务嘱其掌管，成为净明道第二代传人。著有《中黄先生问答》。②清代气功内丹术学者。为道光、咸丰时人（1821～1861年）。名裳。原本博学鸿儒，深究经史，兼精佛乘，遍游天下名山，获异人指授，终而入道。据其弟子所作《黄元吉先生语录序》称，黄氏来自江西丰城，设帐于四川乐育堂十余年，听道者不下数千人，常与门人讲究性命双修之理，记录编成《乐育堂语录》传世。解馆之时，依依惜别，告诫弟子各宜勤加修持。后即隐居，不知所终。

（王忆黎）

张三丰　元代气功炼养家，气功武术家。约生于1247年，卒年不详。名通，又名金、全一、君宝、思廉、玄素、玄化；字君实，又字玄玄、山峰、铉一；号昆阳，又号玄玄子。以其不修边幅，人称"张邋遢"。其籍贯各有所说，但多数称其为辽阳懿州（今辽宁彰武西南）人。自称张天师后裔，生平富于传奇色彩。传说其丰姿魁伟，大耳圆目，须髯如戟。无论寒暑，只一衲一蓑。一餐能食升斗，或数日一食，或数月不食。精通内丹功法，读书过目不忘，行踪莫测。居宝鸡金台观时，曾死而复活，道徒称其为"阳神出游"。入明，自称"大元遗老"。游止无定，时隐时现。后入武当山，有恢复名山道场之志，预言"此山异日必大兴"。明太祖洪武二十四年（1391年）朝廷觅之不得。明成祖永乐五年（1407年）遣使寻访皆不遇。此后又屡次设法迎请，均隐而不见。明英宗于正统元年（1436年）敕封"通微显化真人"，成化二十二年（1486年）特封"韬光尚志真仙"，嘉靖二十四年（1563年）又封为"清虚元妙真君"。一生著作丰富，有《大道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《道言浅近说》、《云水集》等，清代李西月编有《张三丰先生全集》。

（李昌煜）

冷谦　明代著名学者，气功养生家。字启敬，道号龙阳子，武林（今浙江杭州）人。于元末寿已百岁。明洪武初年，以善音乐而仕太常协律。郊庙乐章多由他撰定，永乐年间去世，年约140岁。又善绘画，曾与元代著名书画家赵孟頫一同观研唐代著名画家、北宗始祖李思训之画，并深得其法，作金碧山水，名重一时。在气功养生方面，颇有心得，造诣甚高，著有《修龄要旨》一书。该书所收功法切实有用，对研究气功养生有重要参考价值。

（郑建功）

李简易　元末道教学者。号玉溪子。宜春人（今湖北宜春市）。为北宋李观后裔（李观曾为太学官，晚年居南岳庙，号玉溪叟，修道有得）。幼习儒业，但未遂志。于道佛经典、星算医卜靡不究心，于炼金丹之道尤酷意而求。参访江湖数十年，虽遇乞丐，亦拜而问道，曾寄迹武当，襄、汉、江、淮莫不经游。后于桂仙坊王子庙、再于江陵府，两次遇一奇人点化，顿悟七返九还之旨，遂于景定癸亥（1263）南归家乡，次年纂集成《玉溪子丹经指要》一书。元代著名道士王中阳（《泰定养生主论》作者）曾于至正十四年（1354年）提及55年前与李之弟子、长沙宦裔岳素蟾为学道好友，得李氏之诀，遂修道有成。李氏尚有弟子为彭冲阳、胡吉蟾。

（俞中元）

赵宜真　元末明初道士，中医学家。生年不详，卒于1382年。号原阳子。河南祥符（今开封市）人。世代习儒，至宜真嗜好黄老之学，遂出家为道士，云游天下。元至正十八年（1358年），寓居江南宁都县金精山，以道法传授萧风冈。精通医术，尤擅疡科，得杨清叟所撰之《外科集验方》，临终前嘱托其再传弟子刘顺川梓行传世。于气功养生一道，亦有高深造诣，传世著作《原阳子法语》、《灵宝归空诀》两种，虽以参证道义为主，但内中却包涵了许多关于内丹修炼的学术见解，对后世气功养生学者有一定的影响。

（王忆黎）

彭好古　明代气功内丹术学者。号一壑居士。明万历间西陵人。撰有《金碧古文龙虎上经解》1卷、《金丹四百字注》1卷、《古本参同契注》3卷、《入药镜注》。另辑《道言外中》，收许逊《石函记》和《铜符铁卷》。

（吴人照）

陆西星　明代气功内丹术东派创始人。生于1520年，卒于1606年。字长庚，道号潜虚。扬州兴化（今属江苏）人。《兴化县志》云："生而颖异，有逸才；束发受书，辄悟性与天道之旨；为诸生，名最噪。"然九次乡试，均未得中。遂弃举子业，而事道教，着道服，为方外之游。数遇异人，授以真诀，自称遇吕祖洞宾，赐以玄醴，授以上乘之道。由此潜心修真，得内丹真传，创道教内丹东派。其平生著述甚多，注解者有《无上玉皇心印经测

疏》、《黄帝阴符经测疏》、《崔公入药镜测疏》、《吕公百字碑测疏》、《老子道德经玄览》、《周易参同契测疏》、《参同契口义》、《金丹四百字测疏》、《龙眉子金丹印证诗测疏》、《丘长春真人青天歌测疏》、《悟真篇小序》等。撰著者有《玄肤论》、《金丹就正篇》、《金丹大旨图》、《七破论》,共15种道教著述,皆收入《方壶外史丛书》中。此外,他还以玄理解释《庄子》,著有《南华副墨》;晚年参禅,又有《楞严述旨》问世。他的丹法思想来自南宗,并与阴阳双修一派渊源甚深,认为金丹之道必资阴阳相合而成。故说:"阴阳者,一男一女也,一离一坎也,此大丹之药物也。夫坎之真气谓之铅,离之真精谓之汞,先天之精积于我,先天之气取于彼。……故夫男女阴阳之道,顺之则生人,逆之而成丹,其理一焉。"(《金丹就正篇·上篇》)陆氏的内丹心法以炼神调息为要,炼神强调澄神、养神、凝神,调息注重以勿忘,勿助为要诀。

(郑建功)

孙汝忠 明代气功内丹术养生家。字以贞,长治(今山西长治市)人。生于公元1571年,卒年不详。他师从其父孙教鸾(号烟霞散人),尽得金丹秘术,潜意修炼,并与道友李楚愚共商丹学,历于1615年著成《金丹真传》一书行世,另著有《儒道阃通一贯玄旨》(均收入《悟真四注篇》)。孙氏在其著中系统介绍了金液还丹的九步功法,对《悟真篇》等内丹奥旨作了深入阐发,竭力弘扬阴阳双修为修仙大道。他是内丹双修法派的代表人物之一,对发展气功内丹学术作出了积极的贡献。

(陈永灿)

曹士珩 明代气功导引养生学者。字元白,别号俞俞子、俞俞道人。新安(今属安徽)人。其修炼功法宗内丹北宗,著有《保生秘要》及《道元一炁》等书。

(郑建功)

曹无极 明末清初医家。字若水。撰有《万育仙书》2卷,重视气功、导引治病作用。

(吴人照)

朱权 明代著名学者。生于1378年,卒于1448年。少时自号大明奇士,晚年自号臞仙、涵虚子、丹丘先生。明太祖朱元璋的第十七子,曾被封为大为宁王。永乐元年,继封南昌,谥献,史称宁献王。燕王起兵,极力相助。好戏曲音乐,研究古琴,编写杂剧。通诗文、经史及医药。撰有《臞仙活人心书》、《乾坤生意秘韫》、《寿域神方》、《神隐书》、《汉唐秘史》、《传奇荆钗记》、《杂剧十二种》、《琴阮启蒙》、《神奇秘谱》、《太和正音谱》、《天皇至道太清玉册》等数十种。其收载的气功功法有导引法(即十二段锦),导引法中有插图首见于本书。六字气诀用总诀、六字分诀、四季养生歌诀等,也首见于本书及冷谦的《修龄要旨》。

(吴人照)

高濂 明代著名养生学者。字深甫,别号瑞南道人、湖上桃花渔。钱塘(今浙江杭州)人。善诗曲,工乐府,通医理,擅养生。因"少婴羸疾,复苦聩眼",而有"忧患之磋",故"癖喜谈医",崇尚养生。自家居客游,又复多方咨访奇方秘术,以求自养强身。之后羸疾复壮,聩疾复明,遵生之道,日具心得。乃所喜发其所藏,增益以平日博览群书条记者,参以己意,编成《遵生八笺》养生专著。其他工著有戏曲诗文等著作,如《玉簪记》、《节孝记》、《雅尚斋诗草》等。

(郑建功)

周履靖 明代著名养生学者。字逸之,号螺冠子、梅墟先生,别署梅颠道人。秀水(今浙江嘉兴)人。因少年羸弱,遂弃举子业。筑篱引流,杂植梅竹,读书吟咏其中。好金石、书法,专力于诗文,并旁及戏曲,时称博雅君子。又究心于养生之道,而得健康延年之术。著有《夷门广牍》,其中尊生类有《金笥玄玄》1卷、《益龄单》1卷,《赤凤髓》3卷,及《逍遥子导引诀》、《胎息经》、《唐宋卫生歌》等气功养生著作。此外,还著有《茹草编》4卷、《续易牙遗意》1卷、《梅坞贻琼》、《梅颠稿选》等。

(郑建功)

王文禄 明代学者。明世宗嘉靖年间(1522~1566年)人。字世廉,号沂阳生。浙江海盐人。少举乡荐,屡试不得志,以文章节义自命。性廉峻,遇不平事,叱骂不避权贵。嗜书,每见善本,辄倾囊购之。其书楼尝失火,大呼曰:"但力救书者赏,他不必也!"年80余,犹应试长安,不屑就乙科秩。生平穷究气功内丹术,颇有心得,著有《胎息经疏略》、《周易参同契疏略》及《医先》等,均收入其所编刊之丛书《百陵学山》中。

(王忆黎)

万尚父 明代气功养生学者。自号庐山山人。江西人,生平不详。著有《听心斋客问》。

(王忆黎)

赵台鼎 明代气功养生学者。生活于明世宗嘉靖至明神宗万历年间(1522~1620年)。字长玄,号丹华洞士。四川内江人。其父赵贞洁,官至礼部尚书、文渊阁大学士,为学宗王守仁,卒谥文肃。长玄家学渊源、少习儒业,然禀性淡泊,嗜好道释之学,而于内丹术尤有心得。著有《脉望》一书传世。

(王忆黎)

楼英 明代医学家。生于1332年,卒于1400年。字全善,又字公爽,号全斋。五代时始祖楼彦孚奉钱镠镇守乌伤,后定居萧山楼塔之黄岭岩下。幼年习儒,后在父信可公"贪欲资身,莫如为师;贱欲救世,莫如行医"的启发下,乃弃儒习医。研究《素问》、《难经》之旨,孜孜以活人为务。洪武初,游金陵,明太祖朱元璋闻名召见,命官太医院,英以老病为托,固辞还乡,归隐元度岩。著有《医学纲目》、《内经运气类注》等书。楼英不仅在医学上造诣精深,而且还精于内丹气功。45岁(1376年)时著有《周易参同契药物火候图说》,按照《周易参同契》内丹体系,绘制药物、火候图,图后附说,意义了然。

(李昌智)

徐春甫 明代医学家。生于1520年,卒于1596年。字汝元。安徽祁门人。学医于汪宦,治学甚勤,博览群书,通内、妇、儿等科。曾任职太医院。著有《古今医统》、

《内经要旨》、《妇科心镜》、《幼幼汇集》、《痘疹泄秘》等书。其中以《古今医统》流传较广，该书又名《古今医统大全》，系辑录明以前历代医书及经史百家有关医药资料百余种分类汇编而成。在后数卷中，记载了大量的气功养生方法和经验。徐氏十分重视气功的预防保健作用，创编了一套全身的保健功法，提倡平时坚持锻炼："凡人无问无事有事，须日要一度，令人自首至足，但系关节处，用手按摩各数十次。"能起到预防感冒、强身健体的作用。这套保健功在明清气功中影响较大，《尊生导养编》所载之法与本功法似有直接的渊源关系。徐氏还著有《养生余录》，系论述导引的著作。

（李昌煜）

万全 明代医学家。约生于1495年，卒于1585年。又名全仁，字事，号密斋。湖北罗田县人。廪膳生。祖父、父亲均以医为业。全自幼聪明，长辈们"知全可教"，便要他"从游于夫子之门而学"，希望能金榜题名，荣祖耀宗。然全虽几经努力，而终仕途不达，乃矢志学医，不数年尽得所学。医术高明，中年就成为经验丰富的名医。著述多，有记载并刊刻过的有：《保命歌括》、《养生四要》、《广嗣纪要》、《伤寒摘锦》、《妇人科》、《痘疹心法》、《育婴秘诀》、《片玉心书》、《片玉痘疹》、《幼科发挥》等10部，统称《万密斋医书》，内容丰富切于实用，对后世影响很大。万氏在《养生四要》中有许多关于气功养生的论述，对静坐法有长期的切身体验。"打坐者，收敛此心，不使放去也，岂是呆坐"。认为静坐功的首要是调心，反对那种不讲调心而仅流于形式的"静坐"，更反对静坐中的"存想"，并精辟地阐述了调息的机理，提出养生之诀在于调真息，"息真息者，胎息也。儿在胎中，无吸无呼，气自转运。养生者，呼吸绵绵，如儿在胎之时，故曰胎息"。此外，万氏对内丹气功也作了一些论述。

（李昌煜）

李梴 明代医学家。字文清，号健斋。江西南丰人。撰有《医学入门》8卷，该书是一部较有影响的医学入门书。李梴推崇丹溪、东垣的养生论，分析了古代养生法的优缺点，提出了切实可行的保养方法，即避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等。并肯定了气功保养作用。但对"动功"、"静功"又持有异议，反对一味静坐，提倡导引之法。于是在书中著录了疏通膏肓、降心包络火的开关法，和脾胃、进饮食的起脾法，治郁气为病、心腹胀满、夜卧不安的开郁法，以及治腰痛、治积聚、治遗精泄泻、治痰壅等法，简明易行。对于练功中的"心息关系"，李氏有一段精辟的论述："丹书朱砂、铅汞、龙虎之谈，俱是借喻身心。惟心息相依之说，最为直截明显。心主乎息，息依乎心，心息相依，则精气神满而疾却矣。"此外，他还例举了当时一些"动功"所易出现的练功偏差以及练功禁忌。

（李昌煜）

龚廷贤 明代医学家，内丹术养生学者。生于1522年，卒于1619年。字子才，号云林。江西金溪人。父龚信（字西园），有医名，曾任职太医院。廷贤随父学医，更访贤求师，常与名家共同研讨医术。弟廷器和侄懋官都做过医官。廷贤早年不得意，曾隐居家乡的云林中，埋头研究医学，最初写成《种杏秘方》（1577年）、《万病回春》（1587年）等书，但因当时无力付梓而搁置。直到1593年治鲁王妃张氏臌胀病后，方得到支持，出版了《寿世保元》及《鲁府禁书》两书。1660年，又由林传左部门刻版了《万病回春》。此外，龚氏还著有《小儿推拿方脉全书》、《本草炮制药性赋定衡》、《眼方外科神经全书》、《云林神彀》等书。其中以《寿世保元》和《万病回春》影响最大，流传最广。龚氏亦十分推崇气功导引的抗衰老保健作用。如《寿世保元·老人门·衰老论》中说："使人导引按摩，通壅滞；咽漱津液，以灌溉焦枯。"同书《补益门》设"呼吸静功妙诀"一节，包括静功理论和静功方法，有理有法，并有适应证。龚氏所论静功之理比《千金方》更详，堪称精辟。

（李昌煜）

李时珍 明代著名医药学家，气功养生家。生于1518年，卒于1593年。字东璧，号濒湖。蕲州（今湖北蕲春）人。四代行医，祖父、父亲医术精湛。自幼酷嗜读书，聪颖过人，14岁中秀才。17岁起秉父愿三赴乡试，皆名落孙山，遂弃文专医。十多年间，刻苦攻读，医技不断提高。时蕲州水灾后疫病流行，时珍悉心救治，一时活人无数，医名远播。嘉靖三十年（1551年）聘为王府奉祠正，后又被荐于朝廷授太医院判，饱览皇家秘籍。淡泊功名，任职未及一年即托病辞归故乡，继续从事医疗实践，致力于医药研究和著书立说。毕生撰有医药著作十多种，现仅存《本草纲目》、《奇经八脉考》和《濒湖脉学》3种。李氏对气功研究有素。在《奇经八脉考》中发皇古义，反复强调奇经八脉对于气功和诊病的重要性，故说："医不知此，罔探病机；仙不知此，难安炉鼎。"阐述了奇经八脉的循行路线和生理、病理变化，确立了奇经八脉辨证论治的规范。同时，特别强调了任督二脉在气功锻炼中的独特作用。认为："医书谓之任督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。"《本草纲目》系李时珍积27年之艰辛撰成的药物学巨著。集我国十六世纪以前药物学之大成，对我国医药学发展和世界药物学的发展产生深远的影响。该书中也有关于气功的内容，如西山先生的《卫生歌》以及咽津法等，都旁征博引，不乏真知灼见。

（李昌煜）

杨继洲 明代医学家，针灸学家。生于1522年，卒于1602年。名济时，字继洲，以字行。三衢（今浙江衢县）人。幼习举子业，博学能文，后弃而习医。家学渊源颇深，祖父官太医院御医，父储医学秘籍甚多，继洲取而读之，寒暑不辍，卓然有悟。精通各科，尤擅长针灸，重视针刺手法。嘉靖时擢为太医院医官，任隆庆万历50余年间三朝医官，医名满朝野。平日好学不倦，曾游历大江南北及四川等地，治病访贤，广为收集采录针药调摄之法。后在杨氏家传《卫生针灸玄机秘要》的基础上，

汇集历代针灸医家心得，结合自己丰富的临证经验，撰成《针灸大成》。继洲也精气功、导引、按摩，《针灸大成》卷七中指出任督二脉与练功有密切关系，认为功法种类虽多，但都不离调任督二脉，并详述了小周天的练功过程与练功感觉、练功禁忌等。书中还保留了当时流传的珍贵气功理论著作《导引本经》的部分内容。

（李昌煜）

张介宾　明代著名医学家。生于1563年，卒于1640年。字会卿，号景岳，别署通一子。山阴（今浙江绍兴）人。祖籍四川绵竹县，先世明初以军功授绍兴卫指挥，遂卜居浙江。父当过定西侯幕客，介宾14岁时随父游京都，学医于名医金英（梦石），得其心传。为人端静，好读书，广览经史，访交奇才异能之士。负经世之才，通晓天文、地理、兵法、易理、术数、音律等，尤于易学和《内经》造诣精深。中年投笔从戎，谈兵说剑，走幽冀间，履碣石，出山海关，赴凤城，渡鸭绿江，抵朝鲜，遍历各地。因性情耿介，终落落难偶。数年后解甲归隐，沉潜于轩岐之学，以医终其身。著有《类经》、《景岳全书》、《质疑录》等书。其学术论点主要是"阳非有余"、"真阴不足"，重阳主补，被誉为一代温补宗师，影响深远。张氏在气功方面造诣亦高深。其贡献有二：一是融汇医、道两家之说，系统阐发了丹田命门理论，视命门真阳为人身至宝；二是指出了学习气功的入门途径，启发后学，应从"其下手功夫，惟《蒋氏调气篇》、《苏氏养生诀》、《李真人长生十六字诀》皆得其法，足为入门之阶"。在介绍以上三家功法的同时，还指出应用此三家功法的练功姿势、练功时间和注意事项，主张取各家之长，弃各家之短，不可拘泥成法。认为功法虽多，但宗旨大多一致。

（李昌煜）

陈献章　明代心学派理学家。生于公元1428年，卒于1500年。新会（今属广东省）人。字公甫，居白沙里，门人称白沙先生。正统十三年（1448年）中进士，受学于吴与弼。成化十八年（1482年）以荐授翰林检讨，乞归。从学者甚多，其为学以静为主，主张端坐澄心，于静中悟道，为静坐方法的长期实践者。《明儒学案》载陈献章"自见聘君（即吴与弼，吴曾受朝廷征召，故人称'聘君'）归后，静坐一室，虽家人罕见其面。"由于他的大力推广，明代静坐法的流行更加普遍。

（徐树民）

高攀龙　明代著名理学家，气功养生学者。生于1562年，卒于1626年。字云从，一字存之，号景逸。无锡（今江苏省无锡市）人。万历进士，官至左都御史。与顾宪成一起修复东林书院，讲学其中。立朝刚直，忤魏忠贤，削籍为民。魏忠贤党羽矫旨以东林邪党逮捕之，缇帅将至，高攀龙镇定自若。他有别友人书说："仆得从李元礼、范孟博游矣。一生学力，到此亦得少力。心如太虚，本无生死，何幻质之足恋乎？"并草遗疏，以"从屈平之遗则"自誓。夜半投后园池水中自沉。崇祯初，谥忠宪。

高攀龙长期致力于静坐实践，恪守程朱法门，对修养境界，体验深切。他在《困学记》中自叙为学之次第，也是修养历程的具体记录。他有杭州之行，"于舟中厚设蓐席，严立规程，以半日静坐，半日读书。静坐中不帖处，只将程朱所示法门参求：于凡诚敬、主静、观喜怒哀乐未发、默坐澄心、体认天理等，一一行之。立坐食息，念念不舍，夜不解衣，倦极而睡，睡觉复坐，于前诸法，反复更互，心气清澄时，便有塞乎天地气象。"他的养生经验对后世养生学者颇有指导价值。

（冷树民）

王畿　明代理学家。生于1498年，卒于1583年。字汝中，别号龙溪。山阴（今浙江绍兴）人。受业于王守仁之门，举嘉靖进士，历官武选郎中。著有《王龙溪全集》、《语录》等。他继承了王守仁的静坐观点，并提出以调息为入门方法。故撰有《调息法》一文。其中的"息有四种相"之说，虽出自《安般守意经》，但又融入了道儒两家的学说。他认为："欲习静坐，以调息为入门，使心有所寄，神志相守，亦权法也。调息与数息不同，数为有意，调为无意。委心虚无，不沉不乱。息调则心定，心定则息愈调。真息往来，呼吸之机，自能夺天地造化。心息相依，是谓息息归根，命之蒂也。"他的这种见解，比较正确地阐释了心、息之间的关系。

（王忆黎）

陈继儒　明代著名学者。生于1558年，卒于1639年。字仲醇，号眉公，又号麋公，自称空青居士。松江华亭（今属上海）人。年29岁取儒家衣冠焚之，隐居于昆山之南，后又筑室于东佘山，杜门著述，名重一时。其居室曰宝颜堂。工诗善文，短翰小词，皆极风致，其书法效苏、米，兼能绘事。著有《陈眉公全集》、《宝颜堂秘笈》、《养生肤语》等，其中《养生肤语》为气功养生专著，后世颇有影响。

（郑建功）

袁黄　明代学者，气功养生家。字坤仪，号了凡。其先本吴江人，后入浙江嘉善籍。明万历十四年（1586年）进士。初任宝坻县知事，有政绩，擢升兵部主事。日本侵朝鲜，佐经略宋应昌军往征，多所策划，中察典免归。博学多才，文武兼备。对天文、术数、水利、军政、医药等学，多有涉猎。律己谨严，曾用"功过格"记录"善恶"，扩大程朱理学的影响。撰有《摄生三要》、《静坐要诀》、《历法新书》、《皇都水利》、《两行斋集》、《评注八代文宗》、《群书备考》等。

（吴人照）

王守仁　明代著名理学家，气功养生家。生于1472年，卒于1528年。字伯安。浙江余姚（今浙江余姚市）人。父名华，成化状元，仕至南京吏部尚书。守仁幼豪迈不羁，15岁纵观塞外，经月始返。28岁举进士，授刑部主事，改兵部。37岁时，因宦官刘瑾乱政，矫旨逮南京科道官，他抗疏相救，下诏狱，廷杖四十，谪贵州龙场驿丞。刘瑾被诛，复出，历官至南京兵部尚书。因平定"宸濠之乱"，封新建伯，卒谥文成。在理学家中，王守仁更重视养生，早年为养生术，思离世远去，自言"此念生于

孩提”。31岁时，自京师告病归乡，“筑室阳明洞中，行导引术”。为庐陵县知县时，又与诸生静坐僧寺，“使自悟性体”（以上并见《年谱》）。王守仁把静坐作为修身养性的重要手段，认为这是“医人的方子，真是去得人病根。更有大本事人，过了十数年，亦还用得着。”（《阳明全书》卷三《传习录》）他以体弱多病之身，能历尽艰险而事功彪柄，也是他善为养生的结果。

王守仁是明代的大哲学家，传陆九渊心学，后世合称“陆王”。明中叶以后，他的学说风靡一时，几乎有夺“紫阳”（朱熹别号）之席的气势。在这个时代背景下，气功养生也多受到他们的影响。一是养生方法更趋简便，提倡“易简”。二是养生目的更为明确，虽然陆王与二程朱熹一样，教人静坐主要是收摄身心，为学道之初阶，但王守仁自幼便学养生术，中年且“筑室阳明洞中，行导引术”，专一子修炼养生。这是和二程朱熹不同。总之，阳明哲学的兴起，对气功养生学的发展起到了积极的作用。

（徐树民）

罗洪先　明代理学家。生于1504年，卒于1564年。字达夫，号念庵，谥文庄。江西吉水人。私淑王阳明，乃江右学派之代表人物。嘉靖八年（1529年）举进士第一，官至翰林院修撰。未几请告归。谦虚好学。其著作总称《念庵集》。平生对气功养生之术颇有研究，所撰《万寿仙书》，在清代又经曹若水增辑，对气功养生的普及有一定的贡献。

（王忆黎）

袾宏　明代四高僧之一，净土宗祖师。俗姓沈，杭州人。生于1535年，卒于1615年。17岁补诸生，27岁后连遭家庭变故，32岁作《七笔勾》词而出家受具。自号莲池，晚年居杭州南郊云栖寺，人称莲池大师。他提倡念佛，风化被及一代，被推为莲宗八祖。他对佛家气功有长期实践，在云栖冬季坐禅，余时兼讲经论。念佛主持名念佛，除净土外，于华严亦造诣很深，有以他为华严圭峰下第二十二世。

（俞中元）

德清　明代四高僧之一，禅宗著名人物。俗姓蔡，安徽全椒（今全椒县）人。生于1546年，卒于1623年。12岁寄养寺中。19岁受云谷（法会）之教，读《高僧传》、《中峰广录》，遂决意出家，修习禅宗。听讲《华严悬谈》，仰慕唐·清凉国师为人，自号“澄印”。后往游北地参学，在北五台，喜憨山积雪奇秀，又取名山名以自号。曾住东海牢山结庐安居。万历二十三年（1595年）神宗不满意皇太后为佛事耗费巨资，迁罪于德清，以私创寺院罪名充军广东。广东官民仰慕其高德厚学，受其佛教宏化。万历三十四年（1606年）获大赦。以后曾至湖南、江西、江苏、浙江。天启三年（1623年）圆寂于南华寺，寿78岁，内身至今供奉于该寺。德清参禅精进，常入空定、大光明藏，且产生智慧，应事接物超入，对佛家气功有一定研究。

（俞中元）

伍守阳　气功内丹术伍柳派创始人。生于1552年，卒于1640年。原名阳，字端阳，号冲虚子，别号三教逸民。江西南昌（今南昌市）人。世居南昌辟邪里。10岁时得王重阳著作7篇。13岁即立志向道，年二十，举明经（即贡生），志在成仙，遁入庐山，师事龙门派传人曹还阳（名常化）、李泥丸（号虚庵）。他在庐山时专志炼外丹，丹成将服，泥丸突至，以他五脏未坚，不使他服。嗣后修道济人，声名渐大，明藩王吉王翊銮闻其名，罗致而师事之（故《天仙正理直论》署名有“吉王国师”之称）。后赵复阳又授以内丹口诀，又与王昆阳游，相处有年，返服还丹。因此，伍守阳实系内外丹并重者。他说：“内丹者，守雌抱一，以有为无，凝成一点纯阴之体；外丹者，七返九还，自无而有，结成一点纯阳之气。二丹合，而为神仙，为天仙，为大罗金仙，夫复何疑。”（《金丹要诀·金丹大旨》）这种观点在内丹家中是不多见的。

道教北宗自丘处机启龙门一派，传虎皮张真人（静虚），张传李虚庵，李传曹还阳，曹还丹传伍守阳。此外，他师事的李泥丸、王昆阳皆为龙门派传人，他自署为龙门派第八代弟子。他虽为北宗嫡嗣，而对于北宗传统功诀已小变其真面目。伍守阳著有《金丹要诀》、《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》等书，弟子柳华阳著有《慧命经》、《金仙证论》。后人把《天仙正理直论》以下四书合编为《伍柳仙宗》行世，对后世影响颇大。

（徐树民）

智旭　明代四高僧之一。字藕益，俗姓钟。江苏吴县木渎镇人。生于1599年，卒于1655年。23岁听《楞严经》，决意出家。24岁三次梦见德清，因德清住曹溪，遂就近受德清弟子剃度。此年又在云栖听《成唯识论》，为释疑难、取证验，往径山坐禅，对佛家气功有一定研究。次年自觉贯通性相二宗义理，以后受四分戒、菩萨戒。27岁读律藏，决意弘律。32岁经选择，研究天台教理，33岁入灵峰。此后历游江浙闽皖，阅藏、讲述、著作。50岁自金陵归灵峰。清顺治十二年（1655年）正月示寂，寿57岁。智旭深入禅、教、律，而归向净土，念佛亦主持名。但念佛又以悟道明心为先，与袾宏“元智称念”有别。主要著作有《灵峰宗论》、《弥陀要解》、《法华经会义》、《教观纲宗》等多种。

（俞中元）

王夫之　明清之际三大思想家之一。生于1619年，卒于1692年。字而农，号姜斋。衡阳（今湖南省衡阳市）人。晚年居衡阳之石船山，人称船山先生。他在思想文化领域有卓越的贡献，同时对气功也有一定研究。著有《前愚鼓乐》、《后愚鼓乐》等作品，均是有关气功内丹术的论述。其中《译梦》十六阕，调寄渔家傲，全面地探讨了气功内丹术，分炼己、黄婆、水中金、子时、弦月、采药、龙吞虎髓、虎吸龙精、进火、退符、沐浴、刀圭入口、后天气接先天气、三五一、光透帘帏、大还，每阕一个主题，用艺术的语言，形象化地阐述内丹术，很有特色。

（徐树民）

黄百家　清代学者，武术气功家。字主一，宗羲之子。

宗羲编《宋元学案》,未成去世,百家继承其学,续成之。喜拳法,学于王来咸,尽得其传。又从梅文鼎问推步法。著有《内家拳法》、《体独私钞》、《王刘异同》、《句股矩侧解原》、《幸跌草》等。

(吴人照)

陶素耜 清初气功内丹术著名人物。原名式玉,自号存存子、清净心居士,又称通微道人。会稽(今浙江绍兴)人。少游越水吴山,燕台金阙,其才华益盛。康熙年间登进士,即退处山阴,往来霍僮洞天,遇方外至人,传以修养秘法,遂焚时艺之文,一心练功。主张阴阳双修丹法,编有《道言五种》,集注丹家杂义,以招后学。与宁波仇兆鳌交好,常相互切磋内炼法要。仇称其"笑傲林泉,乐天达命"。

(李亚平)

曹庭栋 清代学者。生于1700年,卒于1785年。字楷人,号六圃,自号慈山居士。江苏华亭(今松江县)人。幼时即患羸疾,曾为贡生,举孝廉方正不就,绝意仕进,终其身未出乡里。杜门著述四十余年,终日焚香鼓琴,讲求养生。成书10余种,多采入《四库全书》。其养生与气功的代表作为《老老恒言》5卷。

(王忆黎)

董德宁 清代气功内丹术著名学者。约乾隆、嘉庆(1736—1820年)时人。字元真,号元真子,四峰山人。浙江会稽(今绍兴市)人。生平未详,好丹学,对气功经典文献研究甚深,一生著述颇丰,编印有《道贯真源》,乃是一套以气功为主的丛书。董氏撰有《老子道德经本义》、《黄帝阴符经本义》、《太上黄庭经发微》、《周易参同契正义》、《悟真篇正义》、《元丹篇》和《元真录》(包括《性学筌蹄》、《仙传宗源》、《丹道发微》),并辑有《修真六书》,内有张伯端的《悟真外篇》、石泰的《还源篇》、陈楠的《翠虚篇》、白玉蟾的《紫清指玄集》、萧廷之的《金丹大成集》和章世乾的《元丹篇约注》。

(陈永灿)

朱元育 清代气功内丹著名学者。号云阳道人、北宋道人。少即慕道,拜北宗张碧虚为师,撰有《周易参同契阐幽》和《悟真篇阐幽》,皆康熙己酉(1729)年所作,为这两部内丹经典作了很好的注释。另又撰有《常清静经阐幽》一书。

(陈永灿)

傅金铨 清代气功内丹术著名人物。嘉庆道光(1796—1850年)时人。号济一子。力主双修丹法,是清代阴阳丹派的代表人物之一。著述甚丰,编有丛书《济一子道书》(12种)、《证道秘书》(10种,一本作17种)等。此外,尚有《顶批金丹真传》、《邵子诗集》、《人药镜注》、《吕祖沁园春注》、《道书试金石》等5种,编入《悟真四注篇》(民国排印本)。另有《女丹撮要》、《女丹诗集》等多种著作。对后世气功养生学的发展有重要贡献。

(李亚平)

李西月 清代气功内丹术西派创始人。生于1796年,卒于1861年。字平权,道号涵虚、长乙山人、紫霞洞主人。四川东山人。《乐山县志》曰:"李平权,号涵虚,乐邑诸生也,住凌云乡之李家河,……时李嘉秀主讲九峰书院,权为其门人。久之,嘉秀知其有异,转师之。著有《无根树》。临终时与族人宴坐,联句结云:'儿女英雄债,从今一笔勾。'吟毕,偈曰:'清风明月,才知是我。'溘然而逝。"曾编订《张三丰先生全集》及叙吕祖年谱事迹之《海山奇遇》。其本人著作主要有《太上十三经注解》、《无根树注解》、《道窍谈》、《三车秘旨》、《九层炼心法》、《后天串述》等。由于李氏及其弟子主要活动在西蜀乐山一带,故后人称其为内丹西派开山祖师。内丹西派与东派,在丹法内容上有先后相承的关系,均重阴阳双修,但西派更加强调清静自然。李氏认为:先天浑沦,神气俱全的童贞之人,谓之"上德",可以不假返还,不用通关,清养而成胎仙;而破体之人,精气散逸,则宜展窍开关,启玄门而僻径路,返本还元,资同类而补真身,故阴阳双修也为内炼大旨。进而李氏又把内丹逆修之道的核心,归结为阴阳双修。认为阴阳交配为万物滋生的本由,丹道的修成也因之。在清静方面,认为慧由定生,定由炼己而成,炼己"宜须炼到那俺是个清静海,一尘不染,方是真定"。炼神还虚,则是所谓"观空亦空,空无所空;所空即无,无无亦无,湛然常寂,这才是大超脱,大解悟,大清静,大圆觉"(《无根树注解》)。可见李氏的内丹理论不乏精微之处,这也是他能自开法脉,独成一派的重要原因。

(郑建功)

刘一明 清代气功内丹术著名人物,全真教龙门派传人。生于1734年,卒于1821年。号悟元子,又号素朴散人、被褐散人。山西曲沃(今山西省闻喜县东北)人。家累万金,弃而学道。后半生常在甘肃榆中县栖云山、兴隆山修道传教,究研《周易》、《参同》、《悟真》之理。兼擅医术。从学者众多。对传统内丹术中的炼己筑基、凝结圣胎、沐浴温养、炼神还虚等方面,都有他自己的见解。谓:"丹道即易道,圣道即仙道。""修真之道,返还之道也。返者,我已去而又来之谓;还者,阳已失而复道之义,是于纯阴之内而返还其本来真阳也。"撰有《阴符经注》、《悟真直指》、《金丹四百字解》、《参同契经文直指》、《参同契直指笺注》、《参同契直指三相类》、《修真辨难》、《修真辨难参证》、《修真九要》、《悟道录》、《无根树解》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《神室八法》、《象言破疑》、《西游原旨读法·诗结》、《周易阐真》、《孔易阐真》、《会心集》、《道德经会要》、《心经解蕴》、《栖云笔记》、《金丹口诀》以及医书《经验奇方》、《经验杂方》、《杂疫证治》、《眼科启蒙》等,凡20余种。

(吴人照)

沈一炳 清代内丹术龙门派传人。约为乾隆、嘉庆间人。字真阳,又字谷音,号轻云子,太虚主人。吴兴(今属浙江湖州市)人。师事北宗全真道龙门派第十代传人高东篱学道,得其真传,为高之入室大弟子。沈氏承其师说,主张性命双修,于内丹养生学造诣极深,曾著有《还

源篇》等书。高氏逝世后，沈遂主金盖山纯阳宫。有师弟闵一得者，复以师礼事之，达数十年之久。卒后，闵氏撰《太虚主人传》以纪念之。盖闵氏之学，多得益于沈氏。如其《琐言续》中所述“活午乃修道的大关键”，及将炼功之机分为活十二时等独特见解，均出自沈氏口授。今存题名沈一炳的作品有《吕祖师三尼医世功诀》(闵一得重述并注)1卷，收入道藏续篇第一集。

(李亚平)

闵一得 清代气功内丹术龙门派传人。生于1758年，卒于1837年。原名苕旉，字小艮，一字补之，号守一子，又号懒云子，晚年自称金盖山人。浙江吴兴人。自幼身体羸弱多疾，9岁尚步履困难，因此家人将其送往桐柏山、全真教龙门派第十代道长高东篱门下。经名师指点，不数年间，身体康复，遂返家读书。无意于仕途而立志于“性命之学”。20余岁时，曾迫于父命，赴云南任武职官员，不久父丧，藉丁忧而告归。从此不涉官场，常出游名山大川，遍访各处修炼丹功的隐士。尝遇金怀怀、白马李、李蓬头等龙门派西竺心宗诸师，相与讲论，多所契合。高东篱在弥留之际，嘱一得从学于大师兄沈一炳，一得遂遵师命，事一炳如师礼达数十年之久。沈一炳卒后，闵一得再度出游，常往来于江浙间，时或远涉燕赵，访求名人。足迹所至，时人甚重之。晚年隐居于吴兴县南之金盖山，选原龙门派第九代宗师陶太定修炼之龙峤山房旧址加以修葺，从事论道讲学与著述。与当时的北方悟元子刘一明齐名，二人均属龙门派第十一代传人、主讲“性命双修”之学，故从学弟子甚众，较为著名的有薛阳桂、闵阳林等人。闵氏的内丹学说，主张“中黄直透”与重视“活午时”的作用，具有自己特色。此外，还收集多种内丹文献，大都属清代原传抄本，或经口授整理，具有一定的参考价值。其著作多收入自编的丛书《古书隐楼藏书》中，单行者则《金盖心灯》8卷等。

(王忆黎)

颜元 清代著名思想家，学者，儒家养生家。生于1635年，卒于1704年。字易直，又字浑然。博野(今河北省博野县)人。他名其书斋为“习斋”，人称习斋先生。出身贫家，父为朱姓义子，故颜元初名朱邦良，后复姓。4岁时父从军不归，母改适，备尝艰苦。年50，至辽东寻父，知其父已殁于沈阳，哭奠而返。57岁出游河南，设“医卜肆”于开封，所至访友论学，人多归之。62岁，应肥乡漳南书院聘，为立规制，有文事、武备、经史、艺能等科。弟子最著者为李塨(字恕谷)，世称颜李学派。

颜元抨击宋明理学的主静修养法，主张回复到原始儒学时期孔门的德智体全面发展的主动修养方法：“孔门习礼、乐、射、御之学，健人筋骨，和人血气，调人性情，长人仁义。……小之却一身之疾，大之措民物之安，为其动生阳和，不积痰郁气，而安内扞外也。(《言行录》)颜元还重视劳动，并认为劳动可以养生，“劳动则筋骨竦，气脉舒”；且能治心养性，“人心动物也，习于事，则有所而不妄动，故吾儒时习力行，皆所以治心。”“人不作事则暇，暇则逸，逸则惰则疲。暇、逸、惰、疲，私欲乘之矣。”(以上并见《言行录》)颜元有他自己的功夫，名为“端坐功”：“游马生学，教之习端坐以：正冠整衣，挺身直躬，手交当心，头必直，神必悚。如此则扶起本心之天理；天理所主，则诸妄自退听矣。”天将“习端坐功”称为“习恭”。颜元倡导体育养生、劳动养生，在儒家养生学上别具一格。宋儒于主静一面已阐发详尽，颜元攻瑕蹈隙，纠正主静之偏，正是相反相成，对儒家养生的理论和实践也多有贡献。

(徐树元)

仇兆鳌 清代学者，气功内丹术著名人物。字沧柱，号知几子。鄞(今浙江宁波鄞县)人。康熙二十四年(1685年)进士，累官至吏部右侍郎。少时曾从黄宗羲游，讲求性命之学。致力于对杜甫诗的研究，其《杜诗详注》一书极负盛名，另著有《四书说约》。仇氏引疾归里后，常与会稽(即今浙江绍兴市)陶素耜互相交流练功经验。后人张道有文记之云：“(仇)筑栖久草堂于雪上，获遇真人，几杖相随，凡七阅月，得闻大道，密受心言，久之松颜鹤貌。”仇氏对气功经典《周易参同契》、《悟真篇》等的研究也用力至勤，他认为历代注本各有长短，因集彭晓、朱熹、陈显微、俞琰、陈致虚、杜一诚、徐渭、陆西星、李文烛、王九灵、蒋一彪、彭好古、甄权、陶素耜、姜中贞、尹太铉等诸家之注，对内丹阴阳法派的说法也予以述录，并结合自己练功的亲身体会，而成《周易参同契集注》和《悟真篇集注》，为后学提供了不少便利，具有很高的参考价值。另外，仇氏还著有《金丹梯梁》一书。

(陈永灿)

袁仁林 字振千。清代三原人。习研《周易参同契》，撰有《古文周易参同契注》8卷，收入《惜阴斋丛书》和《丛书集成初编·哲学类》。

(吴人照)

徐文弼 清代官吏、养生学者。康熙、乾隆年间(1662—1795年)人。字勤右，又字鸣峰，号荩山。江西丰城人。曾任河南伊阳知县。有关养生和医学方面的主要著作有《寿世传真》8卷，《洗心篇》1卷，《攒花易简良方》4卷，《新编急救奇方》4卷，均行于世。其中《寿世传真》一书，是研究气功养生之道的专著。

(王忆黎)

方开 清代气功养生学者。生活于康熙、雍正年间(1662—1735年)。新安(今安徽境内)人。生平不详。撰有《摩腹运气图考》1卷，由白颜伟于1735年作序并绘图列说，定名为《延年九转法》出版。该书列有9图，并附图说，论述揉腹导引、健康长寿之法。认为人身一阴阳，阴阳动静合宜，气血和畅，百病不生；阴阳失正，生生变化之机受阻，则宜用导引之法治之，并认为导引有却病延年之功。

(吴人照)

叶志诜 清代养生学者。字廷芳，又字东卿，湖北汉阳人。通针灸、经络之学，注重导引养生。他在1850年辑刻《汉阳叶氏丛刻医类七种》，其中《颐身集》是论述

养生、气功的资料汇编，包括元邱处机的《摄生消息论》、明冷谦的《修龄要旨》、清汪昂的《勿药元诠》、清汪晸的《寿人经》、清方开的《延年九转法》。

（陈永灿）

张璐 清代医学家。生于1617年，卒于1699年。字路玉，晚号石顽老人。长洲（今江苏苏州）人。少时颖悟，初习儒，兼攻医学。明亡后弃儒业医，隐居太湖洞庭山10余年，行医著书，至志不倦，集60年理论研究和临床实践所得，先后著有《伤寒缵论》《伤寒绪论》各2卷、《诊宗三昧》1卷、《张氏医通》10卷、《本经逢原》4卷、《千金方衍义》30卷，医理博通，条理清晰，持论平实，不标新异，受到后世医界的重视。张氏在《医通》中还提出练功偏差的中医治疗，是中医著作中所仅有。自述"余虽不敏，业尝究心斯道，遍考方书，从无及此。"该书第6卷《神志门·走火入魔》中分析偏差的原因、症状及治疗方药，认为根据不同的原因和症状，可选用大剂独参汤、六味地黄丸、黄芪建中汤、养正丹、灵砂丹、黑锡丹等辨证应用，对现今练功偏差的防治也有参考价值。

（吕 直）

沈金鳌 清代医学家，医疗气功学者。生于1717年，卒于1767年。字芊绿，号汲门，又号再平，晚号尊生老人。江苏无锡人。廪贡生，早年习儒，博通经史，工诗文、医卜之术。年近40，屡试京兆不售，中年以后致力医学，师事名医叶天士同门孙庆曾，得名家之学，又肆力于《灵》《素》，历40年不辍，深诣医理，治病无不奏效。沈氏在继承前人学术的基础上，经过系统整理，先后著有《脉象统类》、《诸脉主病诗》、《杂病源流犀烛》等著作，共72卷，总题为《沈氏尊生书》，认为"人生至重，必知其重而有以尊之，庶不致草菅人命"，故以尊生为书名。沈氏还重视气功在治病保健方面的作用，在他所著的《杂病源流犀烛》中指出："刘海蟾云，医道通仙道，则修炼家导引运动之法，所以却病延年者，未始不可以助方药所不逮。盖既已却病，自可延年，在修炼家固以延年为主。而欲求延年，必先却病，在医药家则以却病为主也。"故《杂病源流犀烛》中，于每病方论后，有导引运动之法。该书引用明人曹士珩《保生秘要》中的导引运动功法治疗常见病达46种之多，其对气功疗法之重视，在明清医家中屈指可数。

（吕 直）

汪昂 清代医学家、气功养生学者。生于1615年，约卒于1695年。字讱庵。安徽休宁人。早年业儒，为邑诸生，30余岁后弃举子业而潜心医学，前后40余年，博览诸子经史及各家医籍，虽不以医为业，然所纂医书风行海内。著有《医方集解》、《素问灵枢类纂约注》、《汤头歌诀》和《本草备要》等，皆能兼采众家之长，且简明扼要，浅显易懂，故颇为后世业医者所喜读。汪氏颇重养生，认为"人之有生，备五官百骸之躯，具圣知中和之德，所系非细也，不加保摄，使中道而夭横，负天地之赋界，辜父母之生成，不详孰大焉"。故在他所著的《医方集解》卷末附以《勿药元诠》，"兹取养生家言，浅近而行者聊录数则，以听信者之修炼。又将饮食起居之禁忌，摄其大要，以为纵恣者之防范，使人知谨疾而却病，不尤胜于修药而求医也乎。"该书在后世医家、养生家中影响颇广。

（吕 直）

尤乘 清代医学家。字生洲，别号元求子。吴门（今江苏吴县）人。幼年习儒，时亦涉猎方书。弱冠受业于名医李中梓，后又遍访名家求教，得针灸之传。曾任太医院御前侍值。著有《食治秘方》、《勿药须知》、《喉科秘书》、《脏腑性鉴》、《经络全书》、《诊家正眼》、《本草通元》、《病机沙篆》、《寿世青编》等。其中《寿世青编》2卷，末附《病后调理服食法》1卷，辑录了前人养生保健内容，属养生专述。

（吕 直）

程国彭 清代医学家。生活在康熙、雍正年间（1662—1735年）。字钟龄，原名山龄，号恒阳子，晚年隐居于普陀山修行，法号普明子。安徽歙县人。幼好读书，自少体弱，每罗疾缠绵难愈，故酷嗜医学。潜心研磨数十年，精通医理。晚年著有《医学心悟》一书，此书系程氏综合前人理论，并总结个人业医心得而成，用以教授门法，为初学医者所欢迎。程氏重视传统养生法在保健、防病治病实践中的应用，特别注重被前人称之为"人参果"的津液的治病强身作用，并盛赞咽津法为"治阴虚无上妙方"。

（吕 直）

柳华阳 清代道士，气功内丹术伍柳派创始人之一。约生于乾隆元年（1736年）。洪都（今江西南昌）人。幼而好佛，常思出家，后在皖水双莲寺落发为僧。访道30余年，遇伍冲虚真人，引而入道，亲传金丹秘诀，乃豁然通悟。以后至庐山，又遇壶云，知修道之细微。以后隐迹江左（泛指江西以东地区），与弟子碧蟾、子然、琼玉、真元，勤修切究。先后著《金仙证论》、《慧命经》，进一步阐述伍守阳的内丹学说，自称北宗龙门派第9代，受到后人重视。

（吴人照）

潘霨 清代官吏兼医学家。生于1816年，卒于1894年。字伟如（一作伟然），号铧园居士。江苏吴县人。早年习举子业，兼读医家之书。年十九岁应乡试，不中，遂求学于京师。由诸生援例官直隶芦沟桥巡检，咸丰五年（1855年）7月，应召治孝成皇后风疾获愈。自此医名大盛，士大夫争相延致。光绪初，官至贵州巡抚。任官所到之处，恒以医济民。辑有《铧园医学六种》，流传颇广。其于1858年所辑之《卫生要术》（又名《内功图说》）一书，则系气功养生学专著，对于气功普及颇有贡献。

（王忆黎）

蒋维乔 现代著名学者，气功养生家。生于1873年，卒于1958年。字竹庄，号因是子。江苏武进人。蒋早年就读于江阴南齐书院，后留学日本，回国后与蔡元培先生等共创爱国学社与商务书局，曾担任过民国教育部

参事、江苏省教育厅长、东南大学校长等职。解放后任江苏省人民政府委员、上海中医文献研究馆特约馆员、上海气功疗养所顾问等职务。

蒋氏自幼多病，服药不效，自习气功，疗效显著。从此笃信气功，觅心研究。特别对气功静坐法更是刻意揣摩，于1914年编写出版了《因是子静坐法》，该书应用科学理论对气功原理作了系统的阐述，故深受民众欢迎，对普及推广气功起到了很大作用。蒋氏自1915年起又专研佛教天台宗"止观法门"、"六妙法门"，并于1918年又编写出版《因是子静坐法续编》，创造了一种颇具特色的气功养生法。自1926年起蒋氏开始练习密宗功夫"十八道次第"、"开顶法"等。其练功心得皆反映在他整理的《因是子静坐卫生实践谈》一书中。解放后，蒋氏还陆续出版了《中国的呼吸习静养生法——气功防治法》、《世间禅》等气功专著。蒋氏一生不遗余力潜心研究宣传气功静坐法，在我国近代气功史上有着较大贡献。在他的影响下，50年代中期，我国一些报刊还专门对他的气功学术进行讨论并组织学习。

（黄光华）

丁福保 现代著名学者，气功养生家，医学家，编辑出版家。生于1874年，卒于1952年。字仲祜，号畴隐，又号济阳破衲、守一子。江苏无锡人。早年肄业于江阴南菁书院，36岁时赴日本考察医学。43岁起从事佛学研究。擅长于数学、医学、词章考据学、养生学，并通日文。曾任过京师大学堂及译学馆教习，后在上海行医，并创办医学书局，编印医籍多种及工程浩大的《佛学大辞典》、《说文解字诂林》、《古钱大辞典》、《四部总录医药编》、《道藏精华录》等书。丁氏长期坚持静坐修炼，钻研气功理论与实践，编写了《静坐法精义》与《最正确之健康长寿法》，对推动现代气功的发展有一定影响。

（黄光华）

张锡纯 近代医学家。生于1860年，卒于1933年。字寿甫。河北省盐山县人。出身书香门第，乃祖精于医。后因两试不第，遂专志于医。20岁后为人诊病疏方，得心应手，屡起沉疴，声名日噪。30岁后始读西医书，喜其新异之处。辛亥革命后，应聘从戎去武汉为军医，名扬于时。1918年应聘至奉天，设立达医院，委以院长之职，医绩卓著。直奉战争起，由奉天返乡，悬壶于沧州。1921年移居天津，设中西汇通社，晚年设国医函授学校，造就许多中医人才。著有《医学衷中参西录》及《种菊轩诗草》等书。张氏以医为本，结合《阴符经》、《心经》、《丹经》等佛道论，以道释医，阐发命门任督理论。认为气功之意守丹田，可令元气充足，说明了气功治病健身的原理。同时，以医释道指导练功，躬身实践，获效良多。认为任督为元气之所生，阴阳之总司，主张以意导气以通任督，调整阴阳。在临床上善于应用气功疗法，他创编的"心肾相交助元阳方"和"治梦遗运气法"等简易有效。一般道书皆谓练功时呼吸宜呼升吸降，而张氏根据中医心火宜降、肾水宜升的理论，认为欲使心肾相交，水火既济，应当呼降吸升。（李昌煜）

吴鉴泉 现代气功武术家，吴式太极拳创始人。又名爱绅。生于1870年，卒于1942年。其父全佑，是清天河北大兴（今北京市大兴县）人。满族，初从杨露禅学太极拳大架子，后来拜杨露禅次子为师学小架子，以善于柔化著名。吴鉴泉从汉姓改姓吴，自幼喜爱武术，精于马、步、箭、弓，尤以马上功夫有独到处。太极拳功夫继承父艺，造诣日益精深，1924年始在北京体育研究社任教，公开传授太极拳。吴鉴泉对家传太极拳，在教学上不断发展，逐步修润和充实，使拳架更加柔和规矩，连绵不断，符合太极阴阳理论之特点更加明显，从而自成流派，人称吴式太极拳，至今仍广泛流行。吴鉴泉于1928年迁居上海，广为传授拳术，创设鉴泉太极拳社，建设鉴泉厅，为吴式太极拳爱好者提供了练习场所。吴氏太极拳式正招圆，舒松自然，虽架式小巧，但有大架功底，由开展而紧凑，在紧凑中自具舒展，推手时端正严密，细腻熨贴。1958年曾出版《吴式太极拳》一书。

（陈永灿）

席裕康 近代养生学者。清末民国初年人。一名慰根，字锡蕃，自号抱仁子，道号理仁，后遵师遗命，道号由理仁改理一。江苏吴县（今属苏州市）人，所属"莫厘"今洞庭东山。席氏的主要活动地在上海，曾炼外丹。师从《补天髓》著者希一子张百鼎，其师去世时也曾将《重刊道藏辑要》一部遗赠给他。他刻印"河南希一子张晴校师于庚午春没于天津，享寿一百又八岁，遗命将此《道藏》授于抱仁子席理仁。在己巳年曾由津寓来信云，上命改名曰理一。锡蕃记"一章在《重刊道藏辑要》的每一册上。守一子阮绳祖说他"素好黄老之学，于医理、易理及玄理罔不湛然"。纂辑有《内外功图说辑要》，其书在《内功图说》、《遵生八笺》、《万寿仙书》等基础上增补编绘，于1920年印行。"内外功"即静功与动功。全书分28门124图，内容以汇集气功功法为主，对推广气功功法有一定作用。

（陈永灿）

陈撄宁 现代著名道教学者，仙学养生家。生于1880年，卒于1969年，道号圆顿子。安徽怀宁县人。清末秀才。毕业于安徽高等法政学堂。后弃儒学医从道，29岁起历游九华、武当、崂山、天童、茅山等佛道名山，寻访过月霞法师、谛闲法师、八指头陀、治开和尚及丹道学士炼师等名师好友。习修内功养生之术，深究仙道之学、内外丹法及修持之道。后潜身上海白云观，又出任上海仙学院教授，创办主编《扬善半月刊》、《仙学月刊》。研读《正统道藏》，编写道藏书录、索引及道书。50年代在杭州为人讲授《黄帝内经素问》及《灵枢经》，并从事针灸、经络学说的研究和探索。1956年与各地道教界人士发起筹备全国道教组织，1957年后历任中国道教协会副会长、会长，在开展道教学术研究、探索仙学养生学说方面作出了贡献。

陈撄宁从事道教理论和仙学养生学的研究60余年，治学精勤。仙学是我国自古留传的养生学，是一种"独立的学术"，只有仙学才能解决生命之大事。一生著

有众多道家、气功著作，主要有：《道藏书目分类》、《论四库提要不识道家学术之全体》、《老子第十五章研究》、《论白虎真经》、《辨楞严经十种仙》、《黄庭经讲义》、《最上一乘性命双修廿四首丹诀串述》、《孙不二女内丹功次第诗注》、《灵源大道歌白话注解》、《女工正法》、《神经衰弱静功疗法问答》等20余种。此外，《中国道教史提纲》、《道教提纲》、《教理概论》等。他的学术理论对道教思想和气功养生学的研究都有重要价值。

（吕　直）

杨兆清　现代气功武术家，杨氏太极拳传人。字澄甫。生于1883年，卒于1935年。河北永年县人。杨兆清是太极名家杨露禅之孙。杨露禅（1800—1873），幼时学习太极拳，壮年返里传习太极拳，因其武技高超，称为"杨无敌"。杨兆清幼时不甚喜拳术，父逝后，顿起觉悟，日夜苦练，终负盛誉，各种功夫，都由自研而得。他将祖传太极拳进行修订，遂定型为杨式大架子，因练法平正简易，成为现代最为流行的杨式太极拳。杨家祖孙三代，在北京负有盛名。1928年后，杨兆清到南京、上海、杭州、广州、汉口等地授徒。因其性情和顺，从业者众，誉遍南北。著有《太极拳体用全书》等。杨式太极拳的特点是舒展简洁，动作和顺，刚柔内含，轻沉自然，锻炼步骤由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，能自然地表现出气派大，形象美的独特风格。1963年出版了《杨式太极拳》一书。

（陈永灿）

王芗斋　现代著名气功武术家，形意拳（又名大成拳）创始人。生于1886年，卒于1963年。原名尼宝，字宇僧。河北省深县人。自幼体弱多病，8岁即随形意拳大师郭云深习拳，深得精髓，12岁即显出非凡的功夫。20余岁从戎京都，辛亥革命时期曾受聘担任陆军武校教练所教务长，后又南下周游，以武会友，后在上海传授拳术时，有外籍拳击家蔑视中国武术，王氏从容应试，才一交手，便将对手摔出一丈余外。后定居北京，广传技艺，1947年，由著名武术家秦重三、胡耀贞、王少兰等发起设立中国拳学研究会，被推举为会长。1949年出版了著作《习拳一得》。1958年应中医研究院邀请，进行传艺讲学，并开展以站桩主治各种慢性疾病的医疗实践。

意拳以站桩为基本锻炼方式，是从我国传统的形意拳演化而来。所谓形意，有以形取意，有意象形，意自形生，形随意转的特点，是形练和精神同炼的一种运动。锻炼中不强调呼吸和意守丹田，而是通过姿势、动静、虚实调整与适宜的意念活动，达到腹式呼吸和入静。意拳站桩的健身桩是意拳的基础功，有健身、防病治病、益寿延年的功效，其技击桩则为强壮体质、技击格斗而立。王氏把站桩功夫视为拳学的根本，意拳练气的关键。被武术界誉为"意拳宗师"。

（吕　直）

马礼堂　现代武术气功著名人物。生于1903年，卒于1990年。河北省河间县人。曾任中国气功科学研究会名誉理事、广州大学教授。他因幼年患病，而习静功，后遇普照老人，教以养生功。从小习武，师事杜心五先生。建国后在万寿山干部疗养院工作。马礼堂集气功、武术和医术于一身，功底甚厚，人称"马用克仁"。又以"八针"疗法治病，有"马八针"之称。马氏致力于挖掘、整理、研究儒道两家的养气功，将其汇集于一，多年来养气功学习者，并将他的养气功操练法搬上电视屏幕，流传很广。养气功系列功法简单易学，收效快而不出偏差，对一些慢性病确有一定疗效。马礼堂著有《养气功健身法》、《养气功问答与实践》、《经络通行图解》等。

（陈永灿）

周潜川　现代医疗气功著名人物，峨眉气功传人。生于1908年，卒于1971年。字笛横。山西三川威远人。幼年熟读经史诸子百家，又入教会学校学习西医和拉丁文、英文，后赴英、德学习军事工程，回国后任军医。1939年周氏患大病，后经峨眉山高僧永严法师医治而病愈。遂投师于永严法师，法师授以峨眉密传气功功法及医术精要，并赠"镇健居士"法号。尔后，周潜川行医于川、浙、沪等地，研读医、释、道经典名著，在功理功法上渐达高深境界。1958年到山西省中医研究所从事人体经络、中医药研究工作，同时广传峨眉气功功法。

周潜川兼通梵文、藏文，博取各家气功精华，著述甚丰，60年代曾出版《气功药饵疗法与救治偏差手术》、《峨眉十二庄释密》等，遗著有《黄庭经详解》、《玄门四大丹秘钞》、《气功纠偏药疗法》、《养生学讲义》等。学术上从经络、气化、脏象等方面系统地论述了气－气功－中医的关系，综合前人经验和自己的实践，提出了一系列养生方法，充实了中医养生学的内容。他根据传统各派功法的作用，把静功分为周天搬运法、清静归一法和小炼形法，按功夫的深浅又分成三乘功夫，总结推广如峨眉十二桩等著名动功，并创编天罡指穴法用以纠治练功偏差，他还对人体发光现象提出了独到的解释。

（陈永灿）

秦重三　现代医疗气功著名人物。原名秦勇勤。生于1886年，卒于1972年。天津秦庄子人。秦氏年轻时就喜爱气功、拳术，曾向武术家王力泉先生学过太极拳，尤喜意拳，曾在武汉向一位道士学少林武功，得益甚大，并终于在此功基础上创立了站桩气功。自1955年起他教授气功。他的站桩气功，又叫周天功法，集武术、内丹之长，颇具特色，其"三圆式站桩"，运用于医疗保健，收到良效，流传较广。秦重三著有《气功疗法和保健》一书。

（陈永灿）

胡耀贞　现代医疗气功著名人物，静动气功的创编人。卒于1972年。山西省榆次市人。胡氏从16岁始学习中医、传统道家功法及形意拳，40余年练功不辍。在总结传统气功练法和拳术的基础上，结合自己练功体会，创编了静动气功。该功动中有静，静中有动，可刚可柔，通过演练，达到动静兼修，刚柔相济。曾在北京市针

灸门诊部传授此法取得良好效果。他提出练功中静极而生动，由内动而至外动，或由外动而至内动，最终达到静动自如，这是练功的客观规律。主张练功要以"静"为首要条件，是否出现外动应依练功者自发的规律，不应人为追求和加以干扰，以免造成不良后果。胡耀贞著有《保健气功》、《气功与保健功》等，颇受欢迎。

（陈永灿）

戴俊英　现代医疗气功著名人物。生于1891年，卒于1964年。浙江温州市人。1903年拜陈楚材为师，学少林内功，尽得其传。于1926年开始授徒，1931年发起创办"温州永嘉中央柔术研究社"，1956年调任浙江省中医院气功科负责人、主治医师。戴氏精通内功柔术，特别是配合运气按摩方法为人治病，疗效较佳，颇受病家欢迎。他将少林内功定劲法正名为铜钟式气功疗法，在《浙江中医杂志》上发表气功论文多篇。戴氏作为铜钟气功的传人，对铜钟功练法造诣很深，并将铜钟功应用于临床，为挖掘、推广铜钟式气功疗法作出了一定的贡献。

（陈永灿）

蒋娇　现代武术气功著名人物。生于1885年，卒于1953年。少名岩仁，字幼山。浙江瑞安县海安乡人。蒋氏幼年体力羸弱，且患夜盲症，12岁随王洪波习少林外家刚柔拳术，体质渐强。20岁从陈楚材改习少年内功13年，后改拜得内功真传的徐蔼卿为师，练功甚为刻苦。他曾遍访国术名宿，先遇武林名家孙德禄，即执弟子礼，习五行内家拳及技击，后又得孙禄堂大师指点，又拜李芳辰为师，学习武当剑法。1927年参加金陵国术游艺大会，名列前茅，1929年任浙江国术馆首席教官，从学者甚众，1931年回到故里，传授少林内功，推广铜钟功法。蒋娇博取各家武术内功之长，功力深厚。著有《少林内功入门》。

（陈永灿）

郭林　现代画家、郭林新气功创始人。原名林冠明，号妹殊，生于1909年，卒于1984年。广东中山三乡人。6岁时即随祖父（医灵庙道士）学童子功。后长期从事国画教学工作，岭南派著名女画家。郭林曾患癌症，动过大小手术6次，自我练功得以康复。她根据祖传道家气功、五禽戏，自身练功的经验，并结合中西医理，创编了一套动静相兼、自成体系的新气功疗法，自1970年始在北京传授，逐渐在全国推广。新气功对某些肿瘤及不少慢性病症确有疗效，影响颇广。著有《新气功疗法初级功》、《新气功疗法中级功》、《新气功疗法图解初级功》、《新气功疗法图解中级功》、《新气功防治癌症法》等。

（陈永灿）

董浩　现代医学家、气功疗法创导者。字志仁。生于1912年，卒于1989年。浙江杭州人。主任中医师。1932年由杭州祥林医院聘为内科主任，1934年由西湖中医虚损疗养院聘为医务主任，1946年创办《健康医报》。建国后参加中医联合诊所。历任中国红十字会杭州市分会业务组长、《浙江中医杂志》总编辑、浙江中医学会常务理事、浙江省气功科学研究会顾问等职。曾从师天津王潞久，得陈门气功，并治肺疾。撰有《肺痨病特殊疗养法》、《萧山竹林寺妇科秘方考》等8部专著及百余篇论文。董氏青年时遍访名家学练气功、武术，修习气功常年不懈，并将气功练法应用于临床疗养。首次提出了"气功疗法"一词，对发展我国医疗气功有重大影响。1980年在杭州主持创办《气功》，他亲任主编，数十年来发表了《气功按摩养生法》、《气功偏差之我见》等大量的气功文章。

（陈永灿）

刘贵珍　现代医疗气功家、内养功传人。生于1920年，卒于1983年。河北威县寺庄人。气功主任医师。曾任河北省北戴河气功疗养院院长。刘氏于40年代末因严重胃肠病经内养功传人治愈后，即开始从事民间气功疗法的继承整理工作，并将气功疗法应用于临床治疗，收到显著疗效。刘贵珍先后创办唐山市气功疗养所、北戴河气功疗养院，并开办气功训练班。刘氏在广泛临床实践的基础上整理出内养功和强壮功，又根据内功、导引、八段锦等编制了保健功和行步功，并成为气功保健和治疗的基本功法。刘氏首次将"气功"给以明确定义，指出气功就是培育正气为主的自我锻炼方法，认为：气功的"气"，不仅包括呼吸之气，也包括人体内的正气。在气功修炼中，可以使这种正气增强而治愈疾病，正气充沛后，体质得到全面加强，脏腑功能也随之提高，从而又可达到保健延年的目的。气功的"功"，是指练功的功夫。练气功没有功夫便不能取得好的效果。"气功"这个词概括了静坐、吐纳、导引、内功等修练方法，因为气功运用防病、治病，故名为"气功疗法"。刘氏出版了专著《气功疗法实践》，并发表气功论文多篇。

（陈永灿）

陈涛　现代医疗气功家。生于1922年，卒于1968年。贵州省人。1945年毕业于上海圣约翰大学，50年代因严重的神经衰弱而不能正常工作。受益于气功锻炼后，开始从事气功专业。1956年起受上海市卫生局委托筹办上海气功机构，1957年上海市气功疗养所成立，出任所长。他创编了以放松功为基础功的四大常规功，扩大了气功治疗的病种，并与上海第一医学院合作进行科学研究。1960年受卫生部委托举办"全国气功师资训练班"，1958年被聘为中国医学科学院特约研究员，1965年转任上海中医学院附属龙华医院中医门诊部主任。著有《气功科学常识》一书，并发表论文多篇，是我国南方气功事业的先驱者。

（陈永灿）

著 作 类

《周易》 儒家经典著作。简称《易》，包括经与传两个部分。传说伏羲画八卦，文王演六十四卦和三百八十四爻，孔子作十翼（《彖》上下篇，《象》上下篇，《系辞》上下篇，《文言》，《说卦传》，《序卦传》，《杂卦》）。《周易》是古代的卜筮之书，卦爻辞中保存了当时的生活片断及思想片断，内容广泛，涉及哲学、经济、政治、军事等多个方面，与气功、养生也有一定的关系。《周易》认为，自然界的根源是阴阳二气，而万物正由阴阳二气交感化生而成。人处天地之中，自当交感二气。《周易·系辞上传》说："《易》，无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。"此乃存养功夫与静坐气功交叉渗透而形成的一种独特的思辨方式，深知静坐之益的宋、明理学家对此津津乐道。《周易·系辞上传》复谓："圣人以此洗心，退藏于密。"这话在某些学者看来也与气功有一定的联系。唐·李鼎祚谓："圣人以此洗心，退藏于密，自然虚室生白，吉祥至止，坐忘遗照，精义入神"（《周易集解序》）。在六十四卦中，艮卦为："艮上艮下，艮其背，不获其身，行其庭，不见其人，无咎"。晋·王弼注："施止于背，不隔物欲，得其所止也"。唐·孔颖达疏："施之于人，则是止物之情，防其动欲，故谓之止，艮其背者，此明绝止之所也，……故老子曰：不见可欲使心不乱也"。这些阐述都近于气功意念入静。东汉魏伯阳《周易参同契》则是援用《周易》理论以阐述炼丹术的经典著作，后世炼内丹者亦祖述该书。如开篇"乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运毂正轴"。乾坤坎离，即易学家常称的"四正卦"。乾坤是天地定位，坎离是阴阳二用。乾坤常譬指人体，坎离常譬指结成内丹的两种属性相反的物质。"六十卦周，张布为舆"。"屯以子申，蒙用寅戌，余六十卦，各自有日"，即四正卦以外六十卦可表示火候。以后南宗祖师张伯端《悟真篇》步武《参同契》，推重《周易》，借用卦象以说明内炼过程。后世有关内丹修炼的著作在理论上很少有离开易象来描述的。

（沈敏之）

《老子》 道家经典著作。通行分为81章。又名《道德经》、《老子五千文》，相传为春秋末期老子所著。关于老子其人、其书，近代争议颇大，一般认为，最后成书于战国中期。《老子》提出以"道"为核心的哲学体系，主张清静无为、贵柔、守雌、返真归朴、顺其自然，含有朴素的辩证法思想。他的某些哲学论述融汇了古代的气功学说。《老子》坚持以清静、无为的原则养生："重为轻根，静为躁君，是以君子终日行，不离辎重。"想尔注："道人当自重精神，清静为本"。"重，精神清净，君子辎重也，终日行之不可离也。"《老子》说："谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。"《老子河上公章句》从中医学与气功学的观点解释说："谷，养也，人能养神则不死也"。"玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。天食人以五气，从鼻入，藏于心；……地食人以五味，从口入，藏于胃"。"根，元也，言鼻口之门是乃通天地之元气所以往来"。"鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有，用气常宽舒，不当急疾勤劳也"。《老子》认为，修养身心当精神专注，形神合一，"载形魄抱一，能无离乎"。想尔注："身为精车，精落故当载营之，神成气来，载营全身，欲全此功无离一。一者，道也。"要注重气息运转的轻松、柔和，"专气致柔，能婴儿乎"。宋儒朱熹认为其中的"专"字是指气息运行时集中、细匀之状，"全不放出，气便细，若放些子出，便粗了也"（《宋儒学案·晦翁学案》）。练功之时，当清除杂念，深入静观，"涤除玄览，能无疵乎"。近人蒋锡昌注："常人于闭目静坐后，脑中即现种种日常声色之现象，老子名此现象为玄览。行导引者，应使此种现象完全驱于脑中之外，务令吾心海阔天空，不着一物，然后运气乃能一无阻碍"（《老子校诂》）。《老子》还主张用虚静冥想的思维方法结合气功以直觉社会、人生，"致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复"。历代许多气功家采用《老子》有关的气功论述，建立了道家气功体系。元初俞琰《周易参同契发挥》说："修炼之功，至简至易，不过抱元守一、专气致柔，如婴儿耳。是故作丹之际，亦无他术，但虚心静默，凝神在于气穴，绵绵延延，勿令间断，久之则神自凝，息自定，息定而气聚，气聚而丹成"。尽管后世的功法千变万化，但基本要点仍与《老子》的有关论述大致相合。

（沈敏之）

《庄子》 道家经典著作。33篇。亦称《南华经》，庄周及其后学所著，多以寓言阐发哲理，其中也有关于气功的论述。《庄子·大宗师》："古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。"精通气功养生之道的人，淡于嗜欲、无杂念纷扰，故"其寝不梦"。情绪衡定，故"其觉无忧"。不贪口腹之欲，故"其食不甘"。至于"其息深深，真人之息以踵"之"踵"，乃指涌泉穴，近代学者王先谦、刘武均认可宣颖之注："呼吸通于涌泉"，则其所述之法与大周天类似。《庄子·刻意》中还有关于静功（"吹呴呼吸，吐故纳新"）及动功（"熊经鸟伸"）的记载。具体方法，如缘督，《庄子·养生主》："缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。"王夫之《庄子解》谓："身后之中脉曰督，缘督者，以清微纤妙之气循虚而行，止于所不可行，而行自顺以适得其中。"故"缘督以为经"当是一种功法。"心斋"也是《庄子》所述的一种方法，《庄子·人间世》："若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也"。"若一志"，即专心致志。"无听之以耳而听之以心"，即以意领气，"无听之以心而听之以气"，即物我两忘。"听止于耳，心止于符"，耳朵对外界已听而不闻，心志对外界已静而不思，无知无欲，从而使心地常保虚寂空灵的状态，即所谓"心斋"。与"心斋"类似的方法有"心养"。还有"坐忘"，《庄

著作类

《周易》 儒家经典著作。简称《易》,包括经与传两个部分。传说伏羲画八卦,文王演六十四卦和三百八十四爻,孔子作十翼(《彖》上下篇,《象》上下篇,《系辞》上下篇,《文言》,《说卦传》,《序卦传》,《杂卦》)。《周易》是古代的卜筮之书,卦爻辞中保存了当时的生活片断及思想片断,内容广泛,涉及哲学、经济、政治、军事等多个方面,与气功、养生也有一定的关系。《周易》认为,自然界的根源是阴阳二气,而万物正由阴阳二气交感化生而成。人处天地之中,自当交感二气。《周易·系辞上传》说:"《易》,无思也,无为也,寂然不动,感而遂通天下之故。"此乃存养功夫与静坐气功交叉渗透而形成的一种独特的思辨方式,深知静坐之益的宋、明理学家对此津津乐道。《周易·系辞上传》复谓:"圣人以此洗心,退藏于密。"这话在某些学者看来也与气功有一定的联系。唐·李鼎祚谓:"圣人以此洗心,退藏于密,自然虚室生白,吉详至止,坐忘遗照,精义入神"(《周易集解序》)。在六十四卦中,艮卦为:"艮上艮下,艮其背,不获其身,行其庭,不见其人,无咎"。晋·王弼注:"施止于背,不隔物欲,得其所止也"。唐·孔颖达疏:"施之于人,则是止物之情,防其动欲,故谓之止,艮其背者,此明绝止之所也,……故老子曰:不见可欲使心不乱也"。这些阐述都近于气功意念入静。东汉魏伯阳《周易参同契》则是援用《周易》理论以阐述炼丹术的经典著作,后世炼内丹者亦祖述该书。如开篇"乾坤者,易之门户,众卦之父母,坎离匡郭,运毂正轴"。乾坤坎离,即易学家常称的"四正卦"。乾坤是天地定位,坎离是阴阳二用。乾坤常譬指人体,坎离常譬指结成内丹的两种属性相反的物质。"六十卦周,张布为舆","屯以子申,蒙用寅戌,余六十卦,各自有日",即四正卦以外六十卦可表示火候。以后南宗祖师张伯端《悟真篇》步武《参同契》,推重《周易》,借用卦象以说明内炼过程。后世有关内丹修炼的著作在理论上很少有离开易象来描述的。

(沈敏之)

《老子》 道家经典著作。通行分为81章。又名《道德经》、《老子五千文》,相传为春秋末期老子所著。关于老子其人、其书,近代争议颇大,一般认为,最后成书于战国中期。《老子》提出以"道"为核心的哲学体系,主张清静无为、贵柔、守雌、返真归朴、顺其自然,含有朴素的辩证法思想。他的某些哲学论述融汇了古代的气功学说。《老子》坚持以清静、无为的原则养生:"重为轻根,静为躁君,是以君子终日行,不离辎重。"想尔注:"道人当自重精神,清静为本"。"重,精神清净,君子辎重也,终日行之不可离也。"《老子》说:"谷神不死,是谓玄牝,玄牝之门,是谓天地根,绵绵若存,用之不勤。"《老子河上公章句》从中医学与气功学的观点解释说:"谷,养也,人能养神则不死也"。"玄,天也,于人为鼻;牝,地也,于人为口。天食人以五气,从鼻入,藏于心;……地食人以五味,从口入,藏于胃"。"根,元也,言鼻口之门是乃通天地之元气所以往来"。"鼻口呼吸喘息,当绵绵微妙,若可存,复若无有,用气常宽舒,不当急疾勤劳也"。《老子》认为,修养身心当精神专注,形神合一,"载形魄抱一,能无离乎"。想尔注:"身为精车,精落故当载营之,神成气来,载营全身,欲全此功无离一。一者,道也。"要注重气息运转的轻松、柔和,"专气致柔,能婴儿乎"。宋儒朱熹认为其中的"专"字是指气息运行时集中、细匀之状,"全不放出,气便细,若放些子出,便粗了也"(《宋儒学案·晦翁学案》)。练功之时,当清除杂念,深入静观,"涤除玄览,能无疵乎"。近人蒋锡昌注:"常人于闭目静坐后,脑中即现种种日常声色之现象。老子名此现象为玄览。行导引者,应使此种现象完全驱于脑中之外,务令吾心海阔天空,不着一物,然后运气乃能一无阻碍"(《老子校诂》)。《老子》还主张用虚静冥想的思维方法结合气功以直觉社会、人生,"致虚极,守静笃,万物并作,吾以观其复"。历代许多气功家采用《老子》有关的气功论述,建立了道家气功体系。元初俞琰《周易参同契发挥》说:"修炼之功,至简至易,不过抱元守一,专气致柔,如婴儿耳。是故作丹之际,亦无他术,但虚心静默,凝神在于气穴,绵绵延延,勿令间断,久之则神自凝,息自定,息定而气聚,气聚而丹成"。尽管后世的功法千变万化,但基本要点仍与《老子》的有关论述大致相合。

(沈敏之)

《庄子》 道家经典著作。33篇。亦称《南华经》,庄周及其后学所著,多以寓言阐发哲理,其中也有关于气功的论述。《庄子·大宗师》:"古之真人,其寝不梦,其觉无忧,其食不甘,其息深深,真人之息以踵,众人之息以喉。"精通气功养生之道的人,淡于嗜欲,无杂念纷扰,故"其寝不梦"。情绪衡定,故"其觉无忧"。不贪口腹之欲,故"其食不甘"。至于"其息深深,真人之息以踵"之"踵",乃指涌泉穴,近代学者王先谦、刘武均认可宜颖之注:"呼吸通于涌泉",则其所述之法与大周天类似。《庄子·刻意》中还有关于静功("吹呴呼吸,吐故纳新")及动功("熊经鸟伸")的记载。具体方法,如缘督,《庄子·养生主》:"缘督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年。"王夫之《庄子解》谓:"身后之中脉曰督,缘督者,以清微纤妙之气循虚而行,止于所不可行,而行自顺以适得其中。"故"缘督以为经"当是一种功法。"心斋"也是《庄子》所述的一种方法,《庄子·人间世》:"若一志,无听之以耳而听之以心,无听之以心而听之以气。听止于耳,心止于符,气也者,虚而待物者也。唯道集虚,虚者,心斋也"。"若一志",即专心致志。"无听之以耳而听之以心",即以意领气。"无听之以心而听之以气",即物我两忘。"听止于耳,心止于符",耳朵对外界已听而不闻,心志对外界已静而不思,无知无欲,从而使心地常保虚寂空灵的状态,即所谓"心斋"。与"心斋"类似的方法有"心养"。还有"坐忘",《庄

的、在身外运动着的精气,集中在自己心中,生命力可以更加旺盛,聪敏智慧可以更加提高,"敬除其舍,精将自来,精想思之,宁念治之,严容敬畏,精将自定"(《管子·内业》)。"敬除其害,精将自来",重申清除心中杂念,则精气自有生发之地,至于"精想"、"宁念"就含有吸收外气、意念导引的作用了。此外,还强调了情绪的稳定对于炼气、养生的重要性。宋钘、尹文等的精气论对于道家气功学说有重要的影响。

(沈敏之)

《吕氏春秋》 战国末期杂家代表作。26卷。又名《吕览》,秦相吕不韦招集门客纂辑而成。其中辑有若干先秦的气功思想。在对待个人与社会、个人与物质的关系方面,主张以个人的生命为重,"重生轻物,以物养性"(《吕氏春秋·审为》),故需适当节欲,以调整生命与物质的轻重关系,"凡生之长也,顺之也,使生不顺者,欲也,故圣人必先适欲",高诱注:"适,犹节也"(《吕氏春秋·重己》)。另一方面,还需适当运动,导引形体,调整呼吸,宣畅气机,以祛病延年,"凡事之本,必先治身,啬其大宝,用其新,弃其陈(毕沅注:此即庄子所云吐故纳新也),腠理遂通,精气日新,邪气尽去,及其天年"(《吕氏春秋·先己》)。否则,气机郁滞,"形不动则精不流,精不流则气郁"(《吕氏春秋·尽数》),气郁于上则为聋为肿,气郁于下则为痿为蹶,从而会导致百病丛生。由此可见,"流水不腐,户枢不蝼,动也,形气亦然"(同上)。其"古乐"篇说,陶唐氏之世,水湿为患,乃编制种种舞蹈动作以宣通元气,驱除风湿,"民气郁阏而滞者,筋骨瑟缩不已,故作为舞以宣导之"。"达命"篇谓:"凡人三百六十节、九窍、五脏、六腑、肌肤欲其行也,血脉欲其通,筋骨欲其固也,志欲其和也,精气欲其行也,若此,则病无所居,而恶无所由生矣"。则对导引行气的目的与作用已作了适当的概括。

(沈敏之)

《黄帝内经》 中医经典著作。简称《内经》。是我国现存医学文献中最早的古医籍。它包括《素问》和《灵枢》两部分,各81篇。本书的成书时代与作者说法虽不一,但一般认为是战国秦汉以来各医家的论文汇编,其成书时间约在西汉。然自成编以后,直至唐代,仍有增损。因此本书并不是出自一人的手笔,也不是一个时代和一地区的医学成就,而在相当长的历史时期内,是各医家的经验总结汇编。所谓黄帝著《内经》,亦仅是托名而已。《内经》的学术思想基本上是朴素的唯物论和辩证法思想,对于生命运动以及人与自然的关系、疾病的成因等都作了精辟的论述。就其摄生学说及气功养生而论,《内经》广泛汲取了先秦道家、儒家、杂家的养生思想,集先秦诸子理论及医药学实践之大成,为中医养生学的形成奠定了理论基础。《灵枢·本神》指出:"僻邪不至,长生久视。"把防病与益寿统一起来。同时把人与自然界看成一个整体,强调人要适应自然界的变化,避免外邪侵袭,指出要"顺四时而适寒暑"(《灵枢·本神》),"春夏养阳,秋冬养阴"(《素问·四气调神大论》),"虚邪贼风,避之有时"(《素问·上古天真论》),从而开辟了我国防病与养生的先河。气功养生,是《内经》养生学说的一大特点,明确提出气功养生的指导思想是"归真返朴",保精养神。如《素问·上古天真论》中的"恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来";"志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,皆得所愿。故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴"。其次指出了气功的基本要领。如《素问·上古天真论》中说:"余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生。"张景岳在《类经》中对此有一段精辟的论述,他说:"按此节所重者在精、气、神三字,惟道家言之独详。白乐天曰:'王乔赤松,吸阴阳之气,食天地之精,呼而出故,吸而入新……故善养物者守根,善养生者守息,此言养气当从呼吸也'。曹真人曰:'神是性兮气是命,神不外弛气自定。'张虚静曰:'神若出便收来,神返身中气自回。'此言守神以养气也……愚按诸论,无非精气神之理,夫生化之道,以气为本,天地万物莫不由之。"综观经文和张的注文,可以看出气功"调心"、"调息"、"调身"的来龙去脉。原文所说"呼吸精气,独立守神,肌肉若一"就是讲气功修炼方法,为后世气功的发展奠定了基础。

(张湖德)

《难经》 中医经典著作。原名《黄帝八十一难经》,3卷(或分为5卷)。它以阐明《内经》要旨为主,用问答的体裁,辑为八十一难,成为《内经》以后的又一重要典籍。关于本书的作者和成书年代,素有不同看法。据文献记载,最早提到《难经》的是东汉张仲景的《伤寒杂病论·自序》"撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》",但未注明其作者。《隋书·经籍志》虽已著录该书,然而未及作者姓名和成书时间。直至唐代杨玄操的《难经集注》和《旧唐书·经籍志》,才提出该书的作者是战国时代的秦越人(扁鹊)。本书1～22难论脉,把《内经》的三部九候解释为气口脉分寸、关、尺三部,每部又有浮中沉三候;23～29难论脏腑,提出左肾为肾,右肾为命门的说法,为后世"命门学说"的先端;48～61难论病症,把伤寒分为中风、伤寒、湿温、热病、温病五种;62～68难论穴道;69～81难论针法,提出了"虚者补其母,实者泻其子"的原则,对中医学的发展起了极大的推动作用。在气功方面,重点是倡导元气作用。如《十四难》说:"脉有根本,人有元气,故知不死。"《八难》又说:"生气之原者,谓十二经之根本也,谓肾间动气也。此五脏六腑之本,十二经脉之根,呼吸之门,三焦之原,一名守邪之神。"这样不但指出了元气的重要性,又指出了元气即"肾间动气"。而肾间动气,唐杨玄操指出即在丹田。

(张湖德)

《远游》 先秦游仙思想代表作。《楚辞》篇名之一,屈原作。在《远游》中,屈原感慨世俗的"迫厄",期望自己"轻举"、"远游"。"内惟省以端操兮,求正气之所由",正气就是精气,坚持清心寡欲,炼气还精的功夫,就能聚

集很多精气。“漠虚静以恬愉兮，淡无为而自得”，这与《素问·上古天真论》所谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”之意可互相印证。人必须自觉吸取天地之精气（日月辰星晦明等六气，北方夜半之气，南方日中之气等外气），方能最大程度排除体内的浊气，保持心神的清湛，“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”，这是服气法在先秦文献中的明确记载。《楚辞》最早的注家为东汉王逸，他引已佚的《陵阳子明经》云：“春食朝霞，朝霞者日始欲出赤黄气也。秋食沦阴，沦阴者日入以后赤黄气也。冬欲沆瀣，沆瀣者北方夜半气也。夏食正阳，正阳者南方日中气也。并天地玄黄之气是为六气也。”解释已十分明确。又炼功尤妙在午夜之时，此时有利于心肾相交，神志合一，排除杂念，保持虚静，“壹气孔神矣，于中夜存，虚以待之兮，无为之先”。有了很多精气的人，能够上升远游，在远游的时候，也可以吸取更多的精气，“形穆穆以浸远兮，离人群而遁逸；因气变而遂曾举兮，忽神奔而鬼怪，时仿佛以遥见兮，精皎皎以往来”。至此，视而不见，听而不闻，臻于天人合一的境地，“视倏忽而无见兮，听惝恍而无闻；超无为以至清兮，与泰初而为邻”。排除该篇内的夸张性文笔，则知“远游”所描绘的是一种存思与服气相结合的古代功法。

（沈敏之）

《行气玉佩铭》 气功养生名篇。《行气玉佩铭》是刻在一块十二面体的小玉柱上的篆书铭文。据郭沫若考证，该文物是战国初期（约公元前380年左右）所刻制的玉佩，内容是讲述气功锻炼的运行气机方法。全文如下：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几舂在上，地几舂在下。顺则生，逆则死。”其涵义是：气功锻炼必须讲求行气，先吸气，要求吸气深潜而充沛，应用意念使气尽量延伸，延经络路线向下行，下到底端就要摄纳固定；然后呼气，呼气时犹如草木之生长萌芽，悠然自得地沿经络路线逆向上升，绵绵细长，丝丝不断，与吸气时的经路正好相反，一直上行到与天气相通。这样，人的气机与天地自然相应，天机向上升发，地机向下沉潜。凡练气功，顺应这个规律的就生机勃发，逆于这种规律的，就会发生不幸。玉柱是身上经常佩戴之物，故称玉佩。玉佩在古代有祈福、禳灾、辟邪、座右铭种种意义。玉佩铭是春秋战国时期气功锻炼方法已比较成熟的标志。虽然它是2300多年前的文献，但其气功练气原则与当今气功锻炼的运气方法一致。

（吴伯平）

《淮南子》 西汉道家思想代表作。今存内篇21卷。又名《淮南鸿烈》。西汉淮南王刘安及其宾客苏非、李尚、龚旲等著。《淮南子》一书是对西汉前期道家思想的系统而详尽的总结，在一定程度上也糅杂了阴阳、儒、法等家之说。在养生方面，发扬道家的清静、无为之说。“是故达于道者，反于清静，究于物者，终于无为，以恬养性，以漠处神，……保其精神，偃其智故，漠然无为而无不为也，恬然无治而无不治也”（《淮南子·原道训》）。唯有“无欲”，才能真正体味到内心的宁静与内心的充实，“性有不欲，无欲而不得，心有不乐，无乐而不为”（《淮南子·精神训》）。《淮南子》非常重视气的功能，把气与形神列于同等重要的位置，“夫形者，生之舍也，气者，生之充也，神者，生之制也”（《淮南子·原道训》）。气的修炼与形神的修炼同等重要，“是故圣人将养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沉浮俯仰”（同上）。如要达到高度的气功修养，先要最大限度地脱离感官之知，“是故圣人托其神于灵府，而归于万物之初，视于冥冥，听于无声，冥冥之中，独见晓焉，寂寞之中，独有照焉”（《淮南子·俶真训》）。并要最大限度地摆脱自身内心的知觉，使精神世界处于无思无虑的真空状态，“消知能，修太常，隳肢体，绌聪明，大通混冥，解意释神，漠然若无魂魄，使万物各复归其根”（《淮南子·览冥训》）。在“形若槁木，心若死灰，忘其五脏，损其形骸”的虚寂状态下呼吸导引，锻炼气功，“是故真人之所游，若吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，凫浴蝯躩，鸱视虎顾，是养形之人也，不以滑心。使神滔荡而不失其充，日夜无伤而与物为春，则是合而生时于心也”（《淮南子·精神训》）。即如世俗所谓王乔、赤松之流的神仙式人物，他们的长生之法亦不外乎此，“去尘埃之间，离群慝之纷，吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，蹀虚轻举，乘云游雾，可谓养性矣”（《淮南子·泰族训》）。这在某种程度上破除气功的神秘化，使之普遍用于养生治病、延年益寿，是气功发展史上一个较大的进步。

（沈敏之）

《阴真君还丹歌》 道教炼养著作。原题阴真君，指东汉阴长生，系唐人托名之作。宋代陈抟注。歌为三、三、七言句，以龙虎喻心肾之汞铅，以朱雀、河车表心肾之正气、铅汞心肾相互作用而成还丹，系内丹家言。陈抟注释亦注为内丹，但不是钟吕金丹系统的周天功法，而倾向于以《黄庭经》、《阴符经》等功理所代表的功法，且有变化，而大体仍为心肾相交，水火相济。歌诀特别重视肾气，云“北方正气为河车”。注：“北方黑，属水，人之肾也。肾为人生根本，分作日月之精，虚无之气，肾王即化为赤子也。”即肾中又有阴阳日月，这一思想影响到明代命门学说肾阴肾阳和水火理论的发展。

（孟庆澐、孟乃昌）

《周易参同契》 炼丹术经典著作。通行本分3卷，5600余字。东汉·魏伯阳著。据《道藏》容字号无名氏《周易参同契注序》，作者尚有徐从事、淳于叔通等人，这与内容文字有矛盾，非一人一时之作相符合。书名为《周易参同契》者，原书有说明，下篇说：“大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据；三道由一，俱出径路。”故《周易参同契》是关于《周易》理论、黄老学说、炼丹实践三合一的著作。全书论述鼎器、药物、火候三大内容。鼎器以乾坤二卦代表上鼎下炉，药物主要是铅汞二元配料，以金水、金木、金火表示，也

以坎离二卦和白虎、青虎，金公、姹女表示；产物是"还丹"。火候表示为十二消息卦：复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤。《周易参同契》由外丹金石而内丹气功，以铅、汞分别代表人体肾和心及其体液、功能，言坎离、水火、龙虎之要，以阴阳五行、昏旦时刻为进退行持之候，给中国炼丹术以极大的影响。因此有"万古丹经王"之誉。这表现在：①《参同契》为道家丹法理论之源；②《参同契》为道家丹术隐名之源；③《参同契》为道家宋元明清南、北、中、东、西各派所崇奉。至今为道家功法四大经典之一。《周易参同契》是中国也是世界炼丹史现存最早著作之一，由于戴维斯、吴鲁强的译介，世界炼丹名著多种（如泰勒、荷姆拉德、瑞德、莱斯特诸家）以及《大英百科全书》15 版（1980）、李约瑟《中国科技史》5 卷 3 分卷（1976）、精神分析学家荣格《全集》第 12、13、14 卷，均对《参同契》加以介绍。《周易参同契》与西方炼丹术现存最早的公元 4 世纪《圣马克书稿》只孤本保存不同，《参同契》翻刻数百次，化身万千，注本据记载统计，约 40 余家，现可找到注本、批校本 30 多种。如：唐代阴长生（托名）《周易参同契（注）》，五代彭晓《周易参同契分章通真义》、《周易参同契鼎器歌明镜图》，宋代朱熹《周易参同契考异》，宋代陈显微《周易参同契解》，宋代俞琰《周易参同契发挥》，宋代储华谷《周易参同契注》，元代陈致虚《周易参同契分章注》，明代陆西星《周易参同契测疏》、《周易参同契口义》，清代陶素耜《周易参同契脉望》，清代仇兆鳌《古本周易参同契集注》，清代董德宁《周易参同契正义》，清代朱元育《参同契阐幽》，清代刘一明《参同契直指》等。各家注本，于功法上各有所见，同中有异。

（孟庆澧、孟乃昌）

《浮黎鼻祖金华秘诀》　气功内丹术著作。不分卷，共 12 章。旧题广成子撰，汉葛玄注。从其风格与内容推断，属宋代以后作品。浮黎，据《云笈七签》卷九《释洞真黄气阳精三道顺行经》："回阳精于浮黎，采黄气于郁单"。"浮黎"，指道教大罗天上之仙境。本书体现了《周易参同契》理论体系的思想和语言，讨论了乾坤、鸡子、两釜的鼎器神室问题，金水、砂汞、黄芽的药物问题，以及神水、金液、华池、刀圭的大丹问题。如说："黑铅以母隐子胎，白金以子藏母胞，内含先天真一金水之精华。炼尽阴癸，壬水自现，用火采出，炼成一块五色真土，制为鼎器，作二十四品大丹之父母，七十二石之宗祖"（一章注）。按铅为肾气、肾精，壬水此处指肾阳。即把主肾论和主阳论结合起来。丹家之阴阳论虽与中医阴阳论不同，但丹经中有关这样的思想，实开辟了中医学温补先天之先河。

（孟庆澧、孟乃昌）

《养生方》　气功养生著作。《养生方》是湖南省长沙市马王堆发掘西汉古墓时出土的简帛书的一种。《养生方》为竹简，2 卷。第一卷 133 支，第二卷 67 支，共竹简 200 支，包涵四个内容：①《十问》（第一卷第 1～101 支）；②《合阴阳方》（第一卷 102～133 支）；③《杂禁方》（第二卷 1～16 支）；④《天下至道谈》（第二卷 17～67 支）。《十问》记录黄帝与岐伯（天师）以及夏、商、周诸朝帝王与医家讨论养生、服食、吐纳、房中等方面的对话。《合阴阳方》论述男女合阴阳之法，有"五欲"、"十动"、"十节"、"十修"、"八动"、"十已"等说，与《素女经》等记载有相类之处。《杂禁方》记录多则简易方术以辟邪防疫，但内容于今日视之，多荒诞无稽之论。《天下至道谈》内容十分广泛，主要内容涉及房中术，与《合阴阳方》中内容有相似之处，其中"七损八益"之论述讲解详尽。《黄帝内经素问》中有"七损八益"句，王冰、张景岳等解释各具己见，但与本文迥然不同。显然本文之解释当更近乎原意。总之，《养生方》虽非直接讲述气功的专著，但文中内容与气功有关，只因成书时代甚早，使中医及气功许多文献中不解之谜得以澄清。

（吴伯平）

《马王堆却谷食气篇》　气功服气辟谷名篇。《却谷食气篇》是长沙马王堆汉墓出土的一批帛书中的一篇。与其它出土医书《阴阳十一脉灸经》（乙本）和帛画《导引图》合为一卷。据专家考证，成篇于汉高祖、汉惠帝时期（公元前 206～前 188 年），为最古老的气功文献之一。本篇论述"却谷食气"的意义和方法。全篇约 400 字，认为却谷时应服用与之有相辅作用的药饵如石韦之类，以增进疗效；论却谷时配合行气的方法，以临睡前、将起时练"吹"、"呴"行气法，不同年龄行气次数应有所区别；论述春、夏、秋、冬四季不同的行气方法及练功宜忌，指出春天练功宜晴朗不宜阴霾，夏天练功宜辰昏不宜炎午，秋天练功宜温晴不宜凉肃，冬天练功宜暖煦不宜冰冽。这些内容对气功学的文献研究、功理探讨、功法整理，以及提高气功疗效，配合"却谷"养生法扩展气功范畴等方面有一定价值。是一部值得进一步研究的养生学、气功学专著。

（吴伯平）

《太平经》　道教早期经典著作。原 170 卷，今存 57 卷。另有唐道士闾丘方远节录的《太平经钞》10 卷及《太平经圣君秘旨》1 卷，并载录于《道藏·太平部》中。今人王明有《太平经合校》，1960 年由中华书局出版。该书非一人一时之作。内容庞杂，兼及天地、阴阳、五行、干支、灾异、鬼神、巫祝、医学、政治理想及当时社会状况等，宣扬宗教和封建伦理，在某些篇章中又极力反对统治阶级聚敛财物、以强凌弱，主张自食其力和救穷周急，在一定程度上代表了农民阶级的利益，对当时张角传播太平道，组织农民起义有所启发和帮助，对张陵的五斗米道也有其思想影响。为后世研究道教历史、农民战争史和医学养生史等提供了丰富的资料。《太平经》中有关道教养生学思想，上承老、庄思想体系，又受当时图谶、神仙方术的影响，主张天地人三者合一和精气神三位一体，又互为制化，互为应用，指出"守气合神，精不去形，合此三者为一，久则彬彬自见"。养生宜遵循"爱气、尊神、重精"的法则，注重神仙抱一的修炼原则，强调"守其一，当守一身也，念而不休"，常使形身

精神相抱相依，合而为一，则"精神自来，闻不相应，百病自除，此即长生久视之符也"。经文对守一方法及修炼过程的描述，"其为之法，当作斋室，坚其门户，无人妄得入；日往自试，不精不安复出，勿强为之。如此复往，渐精熟即安。安不复欲出，口不欲语视食欲，不欲闻人声，关炼积善，瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影也，已为小成。"这为后人精勤修炼提供了宝贵的经验。此外，《太平经》中还记录了早期道教所信行的符箓禁咒及服食炼养方术，门类众多，但都语焉不详。

（吕 直）

《上清大洞真经》 道教炼养著作。6卷。成书于东晋。全经共分39章，每章一户，存想一神，降护诵经者身中之一"户"（身体之一定部位），而后诵歌诀一章，并辅以服气咽津、念咒佩符等。39章合39户神，"各具其所，各理其务，存养自己神气，吟咏宝章则天真下降，与兆身中神气混融，乃至长生不死之道也"。

（刘浙伟）

《黄庭经》 道教气功养生经典著作。世传之《黄庭经》，有《黄庭内景经》、《黄庭外景经》、《黄庭中景经》三种。三书非一人所著，问世亦非同时。《黄庭内景经》又名《太上黄庭内景玉经》，及《上清黄庭内景玉经》。据梁丘子序又有《琴心》、《大帝金书》、《东华玉篇》等名。相传为太上老君所作，西晋时扶桑大帝君命旸谷神王传授南岳魏夫人，而流传于世，实为魏晋间道士所作。其问世时间大约在晋武帝太康九年（288年），其时尚无内外之说，故只称《黄庭经》。其书名首见于晋武帝建武元年（317年）葛洪的《抱朴子·遐览》中。至晋成帝成和九年（334年）《黄庭外景经》问世，故原《黄庭经》才改称为《黄庭内景经》。但亦有学者认为《黄庭外景经》先出，而《黄庭内景经》是据《黄庭外景经》推衍出来的。梁丘子《黄庭内外二经注解序》曰："黄者，中央之色；庭者，四方之中。外指事即天中、人中、地中；内指事即脑中、心中、脾中，故曰黄庭也。内者，心也；景者，色象也。外喻即日月星辰云霞之色，内喻即筋骨脏腑之象。"全书用七言韵文写成，凡427句，2989字。书中提出了五脏六腑、百脉关窍皆有神的思想，主张存思诸神，可以长生，即是其根本的修炼方法。《黄庭外景经》又名《太上黄庭外景玉经》或《上清黄庭外景玉经》。《黄庭外景经》是为阐述《黄庭内景经》之奥旨，畅达其修炼之意而作，故当出于其后。全书以《黄庭内景经》中人身脏腑各有主神之说为本，结合《黄帝内经》中脏腑作用的理论，论述气功养生法的基本原理和应用技术，说明人体的组织结构及诸神的功能作用。全书用七言韵文写成，凡197句，1379字。上部经主要论述脑及神的作用，脑藏神，主神明，主司全身诸神。说明通过调气，"呼吸庐间入丹田"，协调自身的节律，能有益健康。还论述气功修炼中要节制性欲。中部经着重论述了绛宫心神的作用。下部经从肾藏精立论，以守丹田为法。认为黄庭一窍（即下黄庭，位置在两肾之间，脐轮之后），实为人身之根本。因而强调修炼中须精至黄庭，气归黄庭，神入黄庭。二者长在黄庭，犹室中有主，病邪自去。其所言调息、咽津、藏精等各种修炼方法中，藏精断欲之说对后世气功修炼影响尤大。因为人生以精为本，以气为根，故强调要男藏精，女藏胎。公元334年此经问世以后，千数百年来，甚受气功养生家的重视，推崇备至。《黄庭内外二经》传本颇多，注释甚繁。北宋郑樵《通志·艺文略》就著录有30部，五十七卷。最早通行的注本为唐人梁丘子的《黄庭内外二玉经注解》，该注析句释义均较精当，后世注家莫不遵之。五代时道士务成子的注本影响亦颇大。今人陈撄宁（1880～1969年）所著《黄庭经讲义》，亦是较好的讲解本。《黄庭中景经》又名《太上黄庭中景经》、《太上黄庭中景玉经》。作者姓名不详，成书年代难于查考。《黄庭中景经》为气功经典著作，与《黄庭内外二景玉经》一样，也是研究人体组织结构、内部联系、功能作用的珍贵文献，所以道书中将其与其它两种《黄庭经》并列。全书用七言韵文写成（最后有二字二句，四字二句为例外），凡166句，1148字。修炼之法承《黄庭内外二经》之"存思诸神"而来，强调一个"念"字，即念头、念目、念耳、念鼻、念口及念其他各部，意在使脑神将意念活动集中于目、耳、口、鼻等部，俟其信息反馈回脑神，通过存思，以平秘身体阴阳，取得延年益寿的效果。《黄庭中景经》的注本，有上清元命真人李千乘的《太上黄庭中景经注》，收入《道藏》。

（宋书功）

《抱朴子内篇》 道教仙学经典著作。20卷。东晋葛洪著。"言神仙方药、鬼怪变化、养生延年、禳邪却祸之事"（《抱朴子外篇·自序》）。其养生延年部分是对道教仙学养生理论和气功的阐述，内容多集中在该篇的《至理》、《释滞》、《杂应》、《地真》等篇章中。《抱朴子》中认为：欲养生长寿，要以服食金丹为主，辅以导引行气。关于导引行气，书中所述的主要方法有胎息法、守一法（"精神专一、动合无形"、"守真正之源"），以及多种仿生功法，于中可见秦汉以来气功养生方法之众多，以及诸法演变进步之痕迹。明代刊本《抱朴子内篇》末附《别旨》1篇，专论吐纳导引、胎息服气之法，属于气功专篇。内丹术中丹田细分为上、中、下，在本书中也有很多说明。不过从全书范围看，本书主要论述的还是外丹术。因此书中以大量篇幅描述炼丹的方法及效果。为研究古代化学提供了可靠的史料。从养生学的角度分析，本书宣扬神仙思想，认为通过修炼养生，即可以长生不死。在具体修炼方法上，以为炼丹服药是通往"神仙"的必由之路，而视行气导引、草木药饵为"小术"。但即使如此，本书仍以其完整的理论和多种方术的记述而在道教养生学和气功学方面占有重要地位。

（刘浙伟）

《灵剑子》 气功导引著作。1卷。晋代许逊述。全文以四季配四脏各3个动作，即春季补肝脏、夏季补心脏、秋季补肺脏、冬季补肾脏，如此计12个动作；又在四季后加季春、季夏、季秋、季冬各1个动作，故总计为16个动作，依次分为16势。每势均详述具体练法、要

领、注意事项及功用。内容主要是动功动作，也有自我按摩等保健功动作，系一套适于四季练习的完整动功功法。后世的八段锦、十六段锦类动功源出于此。

（刘浙伟）

《灵剑子引导子午记》 气功导引专著。1卷。晋代许逊述。文体为七言歌诀，每句为一个动作，每句后加以详解，如此8句，故只八个动作。此为当时的站式八段锦，与清末迄今流传的八段锦，内容略有不同。

（刘浙伟）

《真诰》 道教仙学著作。20卷。梁代陶弘景撰。分7篇：即运题象第一、甄命授第二、协昌期第三、稽神枢第四、阐幽微第五、握真辅第六、翼真检第七。内容为道教理论、人物传说、祈祀法、外丹法等。有关气功的内容介绍有：按摩法、静坐法、存思法（守元白法、服雾法）、以及内丹炼法、叩齿咽津等，有一定的参考价值。

（刘浙伟）

《登真隐诀》 道教炼养著作。3卷。梁代陶弘景撰。上卷为气功名词解释，如九宫、明堂、洞房等，说明这些是修炼内丹的要穴，具体说明了它们的部位和作用；中卷介绍四时自我按摩法，兼有存思、守窍、内视等道家炼养法；下卷介绍道教符箓派的斋醮祈禳方法。

（刘浙伟）

《上清握中诀》 道教炼养著作。3卷。梁代陶弘景撰。所收内容多为道教上清派法诀，功法分类较细且注重实用。上卷9章为乘虚蹑景、游行之命、徘徊三阳、朝四极、列纪行事诀、服日气法、服月精法、拘三魂法、制七魄法。中卷20章为守玄丹法、大静法、朝太素、朝玉晨、朝青君、精思、恶梦、善梦、存日在心法、服日月象法、服日芒法、服月芒法、服三气法、服雾法、守玄白法、服开心符法、退邪大祝、丰都大祝、六宫名祝、丰都颂。下卷5章为苏君传行事诀、茅君传行事诀、王君传行事诀、魏夫人传行事诀、修行宝神诀。功法包括道家炼养中导引、吐纳、存思、守神、内视、内修等流派，并辅以符箓、咒语、祝词，与内炼相结合。

（刘浙伟）

《养性延命录》 道教气功养生代表作。2卷。梁代陶弘景集。上卷为教诫、食诫、杂诫祈禳；下卷为服气疗病、导引按摩、御女损益，概述养性延命的理论及方法。其中教诫篇侧重理论，后5篇侧重方法。教诫篇中收集了先秦至魏晋间诸家养生要语，如《神农经》、《道德经》、《庄子》、《列子》、《老子指归》、《孔子家语》、《小有经》、《黄庭经》、《素问》及彭祖、陈元方、张湛、胡昭、封君达等人的语录。食诫论饮食之宜忌，如谓：食不宜过饱，食毕当步行，“凡食皆熟胜于生，少胜于多”等，而以“食气保精存神”为上士。杂诫祈禳篇言行为之宜忌，如谓行住坐卧，喜怒哀乐，皆不可极，极则伤人；寒热失节，阴阳不交亦伤人；其他如沐浴便溺，梳发照镜，皆有所宜。并当慎言、存思、念咒，以祈福禳灾。服气疗病篇言吐纳咽液，行气攻病，去五劳六极，除七伤七痛，疾病不生。导引按摩篇言啄齿握固，漱唾咽气，仿生姿态，运动四肢，令人血气流通，齿坚目明头不白。篇末载华佗五禽戏，为现存五禽戏最早的记载。御女损益篇言“道以精为宝”，阴阳贵合道。“凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁”该书为现存较早的道教气功养生学专著，对后世气功养生学的发展有很大的影响。

（刘浙伟）

《正一法文修真旨要》 南北朝时道教炼养著作。1卷。收有日月光芒法、孟先生暮卧法、恶梦吉梦祝、明耳目诀、青牛道士存日月诀、栾巴口诀、服食忌并治病法、序元气、服气诀、导引法、察候四大、察候形色、五脏相乘、行禁治病。其功法具体易学，如导引法中的洗手法、开胸法、开胁法、虎视法等，至今仍被变通运用。该书强调辨证选功，对五脏疾病的治疗功法分门别类作了介绍。察候形色章、五脏相乘章谈怎样诊断病候；行禁治病章专讲练功者如何“布气”（发外气）为人治病，并指出在为他人治病时一要选择时候，气功师要有医德，“夫治病须轻财道，有拯救之心，神灵之祐，真气必应。若动则心冀于财，无拯救之心，所行无效，祸反克身。”其论述至今仍有指导意义。

（刘浙伟）

《太上老君养生诀》 气功养生著作。1卷。托名“华佗授广陵吴普”作。内容主要介绍五禽戏、六字诀、摄生法以及五脏疾病的辨证选功等。全文分五禽第一、服气吐纳六气第二、养生真诀第三及服气诀共四节。第一节介绍五禽戏的起源及动作姿势。认为五禽戏是太上老君防治疾病、延年益寿的健身方法，以后华佗传授吴普。分虎戏、熊戏、鹿戏、猿戏和鸟戏五套动作。第二节介绍呬、呵、呼、嘘、吹、嘻六字诀，并说明其分别主肺、心、脾、肝、肾五脏。第三节论述养生的重要性及日常养生的要点，提出养生要“爱其气”，并以治国之道相譬：“民弊则国亡，气竭则身谢。”主张养生应以预防为主：“施医于未病之前，不追于既败之后。”总结出养生需戒除的“六害”：“善养生者，一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去嫉妒。去此六者则修生之道无不成。”归结其养生之要在于节制七情六欲。第四节介绍四时服气法及相应的导引动作，并详述了五脏疾病的表现及用六字诀吐气而去之的方法。

（刘浙伟）

《易筋经》 武术气功代表作。1卷。北魏菩提达摩传。共20个动功动作，各节名为韦驮献杵第一势、韦驮献杵第二势、韦驮献杵第三势、摘星换斗势、倒拽九牛尾势、出爪亮翅势、九鬼拔马刀势、三盘落地势、青龙探爪势、卧虎扑食势、打躬势、掉尾势。除动作讲解外，每势还配有图示，方便学习。此功法能够强筋壮骨，传为菩提达摩授与少林寺僧的秘法。

（刘浙伟）

《洗髓经》 武术气功代表作。1卷。据传为北魏菩提达摩作。此书实为《易筋经》的续篇，盖“所言洗髓者，欲

清其内；易筋者，欲坚其外”（《易筋经·总论》）。全书由五言古风组成，以禅学静功为主，而融合叩齿、鸣天鼓、干沐浴、咽津及服气等传统方法，形成自己的独特风格。

（王永田）

《诸病源候论》 中医证候学著作。50卷。又名《诸病源候总论》、《巢氏病源》。隋太医博士巢元方等编撰，成书于隋大业六年（610）。为我国现存第一部详细论述病因、证候学的专著，也是一部系统记载应用气功养生导引方法防治疾病的重要医学气功学文献。该书论述面广，且甚精辟，对后世医学的发展影响很大。其特点是不载治疗方药而特别重视非药物的气功养生导引疗法，所谓“其汤熨针石，别有正方；补养宣导，今附于后”。在其中的153种疾病下附载有今已失传的“养生方”、“养生方导引法”、“养生经要集”和“养生禁忌”等内容383条。同时记述了气功养生导引法290多条，并就饮食起居、情志房室对疾病的宜忌也作了论述。该书广泛吸取前人经验，所载气功养生内容丰富多样，是采众家之长、集气功导引法之大成者，为后世医学气功的发展奠定了基础。此后唐代王焘的《外台秘要》全面载录了该书养生导引法的内容；清末廖平将其中部分养生方法摘出成篇，未辑的后半部分，经近人曹炳章续编而成，定名为《巢氏病源补养宣导法》（又名《巢氏宣导法》），刊入《中国医学大成》中。

（李亚平）

《神仙食气金柜妙录》 气功服气辟谷著作。1卷。隋·京黑先生撰。内容有服阴阳符召六甲玉女法、中岳郗俭食十二时气法、食气辟谷法、真人食黄气法、行气法、行气诀及治万病诀等7篇。认为食气、保精、育神，以至胎息，有治百病、去瘟疫、辟饥渴、延年命等功效。治病诀中列举行气兼导养法治疗头、身、胸腹、四肢诸病症30余种。叙述养生却病宜调情志、节劳逸、慎起居、适寒温，多取《黄帝内经》、孙思邈《千金方》之说。

（吕 直）

《备急千金要方》 综合性医药著作。30卷。简称《千金要方》、《千金方》。唐代孙思邈著。孙氏认为“人命至重，贵于千金，一方济之，德逾于此”，故书命名为《备急千金要方》。这是我国最早的一部临床实用百科全书，包括医论、医方、诊法、针灸、气功等内容。在摄生养性方面，孙氏继承了华佗的养生思想，于本书《养性门》中指出：“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”，“养性之道，常欲小劳，但莫大劳，及强不能堪耳”。认为适当的运动对人体保持健康是必要的，如果运动太少或过度，均无益于健康。又说：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳”，“存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明、勿辍也。仍可每日初起面向午，展两手于膝上，心眼暇气，上入顶，下达涌泉，旦旦如此，此名曰迎气；常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少，入气多。每欲食，送气入服，每欲食气为主人也”。这是“内视”和“调气”相结合的方法。又有“调气”法，辅以叩齿咽津，及以“呼、吹、嘘、呵、唏、呬”六字诀以治五脏病。

（张湖德）

《存神炼气铭》 气功养生名篇。唐代孙思邈撰。原题为《太清存神炼气五时七候诀》。共3段：第一段强调“若欲存身，先安神气”，“若欲安神，须炼元气”。具体的修炼方法是先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑，气海若具，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成；第二段分五时而论，条列炼功时各种不同的入静程度；第三段分七候而论，讲练功之后体验到的各种不同的身心效应。

（翁士勋）

《阴符经》 道教经典著作。1卷。旧题黄帝撰，故又称《黄帝阴符经》。书名阴符，《阴符经疏》云：“阴者，暗也；符者，合也。天机暗合于行事之机，故曰阴符。”据全书内容，意思是说，人们的主观愿望和行动，应与客观事物规律相暗合。《阴符经》一书自从《唐书·艺文志》著录以来，便逐渐引起人们的注意，成为道教的重要经典。现传《阴符经》刊本，除李筌注疏及集伊尹、太公、范蠡、鬼谷子、张良、诸葛亮等六家注外，还有张果、杜光庭、夏元鼎、陆西星、吕坤、李光地等40余家注疏本。宋·郑樵《通志略·艺文略》著录《阴符经》的各种注本有39部。本书一些论述对养生有指导意义。如，上篇中，以五行学说为理论基础，主张养生者要“观天之道，执天之行”，“九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克，奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人”。又如讲天地、万物、人三者的相互关系。“三盗既宜，三才既安，故曰：食其时，百骸理，动其机，万化安。”又如“心生于物，死于物，机在目”。告诫必须戒目收心，无邪妄动。强调要“知自然之道不可违，因而制之”。宋代张伯端在《悟真篇》中把《阴符经》与《老子》相提并论，倍加称赞：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。”书中且多处引用《阴符经》文字，如中卷第二十二首“先且观天明五贼，次须察地以安民”，第二十四首“火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻”，第五十七首“三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”《阴符经》更为后世炼内丹术者所重视。

（翁士勋）

《西升经》 道教经典著作。3卷。38章。称老子将化导竺乾（古印度）西出函谷关，为关令尹喜说自然、虚无之旨，修道者要遵此而淡泊、无为。

（俞中元）

《清净心经》 道教经典著作。1卷。全称《太上老君清净心经》。作者不详。此经本宇宙自然清浊动静之规律，以为“人能清静，天下贵之”，结合佛教“观空亦空，空无所空”之说，若要使人常自清静，只要修持内观，清心遣欲，如此则“心既自静，神亦无扰；神既无扰，常清静矣”。经文对静修养性，会真合道的理论作了深入的阐解，其内容文字与《常清静妙经》多相一致。

（吕 直）

《**常清净妙经**》 道教经典著作。1卷。全称《太上老君说常清静妙经》。作者不详。该经以为人心本常清静,却易受外欲牵扰,本着老子"清静无为"的思想,"常能遣其欲而心自静,澄其心而神常清,自然六欲不生,三毒消灭",身心自然清静。教人澄心遣欲之法唯有观空,"内观于心,心无所心;外观于形,形无所形;远观于物,物无所物。三者既悟,唯见于空"。如此欲既不生,一切了无,即是清静得道。而且以为人常清静,也能在世长年。经文自称,该经始由西王母口口相传,不记文字,传之于金阙帝君(关令尹喜),再传之于东华帝君(王玄甫),后葛玄受而传之于世。后世道士杜光庭、王玠、李道纯有注。

(吕 直)

《**了心经**》 道教经典著作。1卷。144字,作者不详。经中首先提出人身"心为神主,动静从心"的生理基础,又指出"心为祸本,心为道宗"的关键地位,故强调"修道先观心",只有"观心得道,乃至虚无",真正达到澄心定神,"空处了真"的境界,方能起到静修养生的生理效果,否则,徒劳其心,虚役其神,于心无了,则永劫沉沦,显然对养生保健有着极大的妨碍。此经与《常清静妙经》《清静心经》注重澄心遣欲、清净了道之说,如出一辙。

(吕 直)

《**心印经**》 道教炼养著作。1卷 全称《高上玉皇心印经》,或名《高上玉皇心印妙经》。作者不详。全文共200字,四言50句。主要内容是讲内丹术的基本理论。首先肯定了"上药三品,精与气神"。认为"人各有精,精合其神,神合其气,气合体真";"太和充溢,骨散寒琼,得丹则灵,不得则倾"。只要诵持万遍,妙理自明。本书对《老子》中的一些观点作了较多的发挥,且对精气神的含义和它们之间的相互关系也作了比较深入的阐述,后人论内丹术者多有引用。

(翁士勋)

《**定观经**》 道教炼养著作。1卷。作者不详。本书讲的是内观法的修炼步骤和要领:"夫欲修道,先能舍事。外事都绝,无与忤心。然后安坐,内观心起,若觉一念起,须除灭,务令安静"。"唯灭动心,不灭照心;但凝空心,不凝住心。不依一法,而心常住"。指出不能急于求成,"若束心太急,久则成病,气发狂颠,是其候也"。"勿令定中急急求慧。急则伤性,伤则无慧。若定不求慧,而慧自生,此名真慧。"这种说法实际上就是道家所强调的"无为",不要着意追求,顺其自然,即慧自生。对于入静理论,本书强调"心若不动,又须放任,宽急得所,自恒调适。制而不著,放而不动。处谊无恶,涉事无恼者,此是真定"。这直接继承儒家"中和"的养生观点。本书汇通道家的"内观"、佛家的"定慧"、儒家的"中和"的基本理论,有其独到之处。本书最后还谈到"得道的人,凡有七候"。关于"七候"之说,与唐代孙思邈在《存神炼气铭》中所说的大同小异。

(翁士勋)

《**五厨经**》 道教炼养著作。1卷。100字,为五言韵文20句。作者不详。唐代尹愔注,成书于开元二十三年(735年)。他自序:"此经五章,尽修身卫生之要。全和合一,精义可以入神;坐忘遗照,安身可以崇德。研味滋久,辄为训注。"所谓"五厨",尹愔解:"夫存一气和泰和,则五藏充满,五神静正。五藏充,则滋味足;五神静,则嗜欲除。此经是五藏之所取给,如求食于厨,故云五厨尔。"在注文中尹愔发挥了儒家的"中和"、道家"无为"、佛家"禅定"等理论,表现了"三教合一"的倾向。

(翁士勋)

《**洞玄灵宝自然九天生神章经**》 道教炼养著作。1卷。简称《九天生神章》。作者不详。据卷尾所附"解经应验"谓五代后蜀孟昶时,四川青城山丈人观道士李若冲曾持诵此经以救人厄。故此经当为五代以前著作。全书分14章。计有三宝大有金书、始青清微天宝章、元白禹余灵宝章、玄黄太赤神章、郁当无量天生神章、上上禅善无量寿天生神章、梵监须延天生神章、寂然兜术天生神章、波罗尼密不骄乐天生神章、洞元化应声天生神章、灵化梵辅天生神章、高虚清明天生天生神章、无想无结无爱天生神章、太极真人颂。其内容主要讲述道教的天地演化、希仙入道的理论。主张持诵本经,以制万灵,以还三宝,达到修心养性,长寿成真的目的。故宋元道流,多以内炼学说注解此书。

(李远国)

《**天机经**》 道家炼养著作。1卷。作者不详。《云笈七签》卷十五收载。题下注云:"解《阴符》也。"宋·高似孙《子略》作《阴符天机经》,指出即《阴符经》之注也。其阐发阴符之蕴,观察万化之理。言约义赅,妙达天机,亦为宋以前之古籍。迥非他刻本悬解附会者所可比拟,好阴符者所宜参览焉。用昌、身、机、藏、静、人六个关键词目以解释《阴符经》的上篇内容;用安、神、圣、命四个关键词目来解释《阴符经》中篇内容;用倍、物、自、禀然、生、胜、顺、契、象九个关键词目来解释《阴符经》下篇内容。

(翁士勋)

《**太上九要心印妙经**》 道教炼养著作。1卷。唐代张果撰。自序称:"九要者,要乃机要也,以应大丹九转。故以道分九篇,法显九门,篇篇归根。"全书即列真一秘要,橐龠枢要、三五一枢要、三一机要、日魂月魄真要、日月五行的要、七返还丹简要、八卦朝元统要和九还一气总要等9篇。对还丹、日魂月魄等均有论述,如谓还丹,"一心归命谓之还,五气不散谓之丹。丹有二种,……内丹者真一之气,外丹者五谷之气。以气接气,以精补髓,补接之功,不离阴阳二气"。

(陈永灿)

《**玉清无上内景真经**》 道教炼养著作。1卷。原题《大罗真天元天大圣后紫光天母下传》。经文简短,仅六七百字。讲述道家宇宙生存、阴阳造化的理论,认为元始大圣化生开天,以其神通智慧,化诸外象,以表内景。人之禀生,上应诸天之气,五脏所主,各有天真。宣称

"五脏含识，共具十真，十真之英，能成九转。聚为丹药，散为甘露，周旋上下，炼养百骸，沐浊留清，消阴铸阳，复我太初，保我大全，出入昆仑，入于太渊，引其龙变，经于虎域，四气和合，成我全真。衰残易盛，耄耋还婴，朽容再鲜，白发重青，韵如钟发，身如羽轻，尽更凡骨，飞升上清"。主张学者立戒持定，湛寂常存，反观内照，永契道真。又有偈一首，讲述修心入静之诀。

（李远国）

《玉清胎元内养真经》 道教炼养著作。1卷。原题《玉清宝神元台真君下传》。经文简短，内述修持养生之道，认为精虚则炎上，气虚则下走，阴阳各行于水火，金木不成于夫妇，是致真气日衰，阴邪日戾，残其本寿，精神不全，以致夭亡横死。主张修习胎元内养之法，以外玄牝合内玄牝，以外真神补内真气，聚集天地之万宝，养我胎中之元精，使神生于胎，气恋于神，心君潜御，气息调匀。其炼养手段，则以定心住气为首要："心定气住，气住神全，神全形固，绵绵若存而不息，用之不穷而见功，谷神不死，合我真宗。"

（李远国）

《长生胎元神用经》 道教炼养著作。1卷。作者姓名、成书年代不详，注者为郎肇，事迹也不详。该书主要阐发气功养生的基本理论和实践方法。书中杂引各家学说，以引录《胎息经》和《幻真先生服内元气诀》为多。其学术思想主要是对脑和神的认识，叙述了补脑养神对人体的重要意义及具体操作方法。故说："二景相莲，可救老残。"所谓二景，是指脑与丹田；相莲，就是通过练功，使元气从丹田上行入泥丸宫，是名还精补脑，故曰二景相莲。关于补脑养神的方法，郎肇在注文中指出："夫欲养神，先需养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。"至于为什么养神先须养水，而脑与"精气神水"又如何联系，作者认为关键当在舌下两齿之间，傍名曰水池。咽下肺脉之液则化为唾，唾入心之间则化为血，血250日入肾脉中则化为精，精入脑脉中则化为泥丸宫，宫中有两条脉，夹脊膂流下，贯人于气海之中，大气海王则聪明也。养血增液补脑法，据现代科学研究表明，对增强机体的抵抗力，促进胃肠消化功能，以及抗老延年都有重要的作用。

（王雅莉）

《上清洞真九宫紫房图》 道教炼养著作。1卷。似为南朝著作。内收九宫紫房图及九宫紫房三丹田诀，所述功法为存想静功，以存想北斗神真及斗部九宫身神为主要特征。具体的功诀有"守寸双田"法、存守明堂宫法、存守洞房宫法、存守玄丹功法、存守三元真一法等，述说简略，方法欠详，常人不易下手修炼。但对九宫、三田的位置及功能的说明却较显明。"两眉间上却入三分为守寸双田，却入一寸为明堂宫，却入二寸为洞房宫，却入三寸为丹田宫，却入四寸为流珠宫，却入五寸为玉帝宫；明堂上一寸为天庭宫，洞房上一寸为极真宫，丹田上一寸为玄丹宫，流珠上一寸为太皇宫。凡一头中，有九宫也"。其论三田曰："两眉间，上丹田宫；心，绛宫，中丹田宫；脐下三寸，下丹田宫，合三丹田也。赤子居上丹田，真人居中丹田，婴儿帝君居下丹田也。"

（李远国）

《太平经圣君秘旨》 气功存思内炼著作。1卷。著者不详，原题"传上相青童君"，王明《太平经合校》疑为唐末间丘方远辑录《太平经》有关内容而成。阐述守一为万事之本，宇宙万物，三气共一："一为精，一为神，一为气，此三者共一位，本天地人之气根。"论养生宜"爱气尊神重精"。"欲寿者，当守气合神，精不去其形，念此三合以为一"，久则"内以致孝，外以致理，非用筋力，自然而致太平矣"。认为执守一之法，"可以知万端"，是为"长寿之根"。守一可以度世，可以消灾，可以治家，可以理病，可以长生之视。一言以蔽之："子知一，万事毕"。所论对"神仙抱一"炼养学说有重大影响。

（吕　直）

《太上洞房内经》 气功存思内炼著作。1卷。作者不详。周兆注，其生平亦不详。前有注者序，叙述其求仙获得气功养生方法之经过及方法，并记录了练功效应。正文为四言古诗48句，摹仿《黄庭经》迹象极为明显，注文则加以阐述，颇为明白易懂。此经内容以存神、内视为主，其学术渊源来子《黄庭经》。经末附有平旦及日入存想五方云气之法。

（方春阳）

《内观经》 气功存思内炼著作。1卷。作者不详。该经从叙述人身脏腑情志的生理及精神心理活动对身心康泰的重大影响着手，以为人生之初，元神清静，只有人常清静，存神固精，才能"生道长存"，健康长寿。提出修道重在修心，修心即是修道，修心之法要在内观澄心。"人不能长保存，以其不能内观于心故也"，反复强调内观对养生长寿的积极作用。进而阐述内观之道在于"静神定心"，通过内观澄心，虚心遣其实，无心除其有，定心令不动，安心使不厄，静心令不乱，正心使不邪，清心使不邪，净心使不秽，自然"乱想不起，邪妄不侵，周身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深"，恬淡虚无，精神内守，忧患永消，万祸不生。经文述五脏情志符合《黄帝内经》理论，论修道养生遵循老子"清静无为"思想，具体体现了黄老思想对传统气功养生的重大指导意义。

（吕　直）

《胎息经》 气功胎息经典著作。为南北朝作品，作者不详。论述道家炼养术之一的胎息法的练法与作用。全文为："胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注，心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。"首注此经的为唐·幻真先生，以后注者尚有多家。

（刘新伟）

《太上养生胎息气经》 气功胎息养生著作。1卷。似

为唐宋时期作品。全书详述了六阳时法、上清气秘法、上清法、检时含景补泻图、肺脏图、心脏图、肝脏图、脾脏图、胆脏图等内容。诸法均是依据脏腑的不同生理特性，进行辨证施功的各种胎息养生之法。经文曰："凡服气法，存心如婴儿在母胎，十月成就，筋骨和柔，冥心息念，和气自至。呼吸如法，咽之不饥、百毛孔开入，息不拥滞。取六阳时，食生气，气力日增。"练功者心静、神定、气和，则元气自至。元气至则五脏滋润，百脉流通，津液上应，不生饥渴，却老延年。本经对指导气功锻炼有实用价值。

（黄光华）

《胎息精微论》 气功胎息著作。1卷。作者不详。该书论述气功胎息养生，当以"内食太和元气为首"，以守静、爱气、全精、宝神为要则，使神能御气，神气常合，则"胎从服气中结，气从有胎中息，胎息内结"，百疾自遣。指出非道之法，强调"闭口缩鼻，贵其气长"，则藏蕴闭蓄，反损正气。该论继承《胎息经》的养生学思想，对服气胎息的方法作了扼要的介绍。论后附有内真妙用诀、胎息神会内丹七返诀二篇，重点论述胎息留精回气补脑的意义。

（吕 直）

《胎息抱一歌》 气功胎息著作。以歌诀形式，论述胎息与抱一。作者自称"圣人云：抱一守中子自冲，守三归一，神气精是也。斯言实露胎息之深旨，故作抱一歌二十首，以诀其要。"

（黄光华）

《太清调气经》 气功服气著作。1卷。讲述服气的基本要领与法则，并介绍了调气、胎息、固气、服食、闭气、委气等方法。其论服气，讲求以存想息念为先，认为"有念即有缘起，缘起即心不定，心不定即气不安，气不安即无自然，无自然即气失度"。调气要先依门依户，纳清吐浊。胎息要握固守一，无思无念，兀然凝寂，受元气而合息。固气则以祛病通气为主，否则易致差错。服食之多少有无也应以炼功之深浅、气之多寡为依据。委气、闭气之法，乃为养气祛病之法，使气脉流通，气至病所，气意相从，则病自去。对后世的服气之法有一定影响。

（郑建功）

《太清服气口诀》 气功服气专著。主要论述内服元气的原则与方法。"夫食元气，天不能杀，地不能藏者，佳矣。且交结元气于肾鼻之间，分阴阳于脏腑之内，吐纳无爽，持摄不乖，则长生之端，可以期矣"。说明习练服气功法，要以此原则为基础。具体介绍服气功法："初服气者，皆觉心下胃中满，但少食，久作之，自觉通下，至脏下有隔，即觉腹中满。久而作之，自觉至脐下丹田中，然后觉气周行身中，犹自未入鸠中。后觉鸠中气出，即能与入疗病也。初学时，必须安身静处，细竟行之"；"凡咽气，皆须喉中深徐徐咽，不得猛猛即发嗽。咽气每一回，咽中间隔十息，亦作事停歇，从容任竟。凡咽气不得和唾咽气，须要干咽，中间有津液来别咽之，咽液亦须用入息，恐生风入，极须用心。"此外，还介绍了"分别外气元气诀"："元气与外气，都不相杂，苦咽生气入，须臾即从下泄出去，不得停肠中。若运气应头脑中，头脑热气上运，向脚亦如之。"以上之法，均可为练功者参考。

（黄光华）

《气法要妙至诀》 气功服气著作。1卷，作者不详。卷中谓此诀传自唐代张果，北宋郑樵《通志略·艺文略》有著录。全书共分5章，计有气法、调气法、节气法、助导引咽气法和导引新候要诀。书中主要论述气功中"气法"的深奥秘诀，认为气功养生，调气、导引、药食应相互结合。

（陈永灿）

《延陵先生集新旧服气经》 气功服气著作。1卷。全书共分15篇。广集隋唐以前的各种胎息服气之方法，去芜存精，删繁就简，极有参考价值。首篇《修养大略》曰："摄志持情，舍荣弃俗，奉身归道，不与物伤。道者气也，气者身之道也。鱼离水必死，人失道岂存，是以保生者，务修于气，爱气者，务保于精，精气两存，是名保真也。"说明人体精、气、神的重要，与服气的关系。张果先生服气法、鸾法师服气法、李奉时山人服气法、蒙山贤者服气法、王说山人服气新诀、威仪先生玄素真人用气法及胎息口诀、胎息精微论、胎息杂诀、秘要口诀、用气集神诀等诸篇，均为介绍论述服气、胎息的方法、要领、注意点及与精、气、神关系的专篇，对服气功法及理论的传播具有较大影响。如宋代张君房编纂"小道藏"《云笈七签》，所收内容均系历代精华，其"诸家气法"一门，几乎全收本书。

（黄光华）

《幻真先生服内元气诀》 气功服气著作。1卷。题名幻真编订。据原书序称，幻真先生于天宝年间遇罗浮真人王公，得传授吐纳气功秘旨，遂撰成此书，则其为初唐时的作品。全书共15章，1～5章为进取诀、淘气诀、调气诀、咽气诀、行气诀，是一套功法的5个过程；6～11章为炼气诀、委气诀、闭气诀、布气诀、六气诀、调气液诀，是6个独立的功法；12～14章为饮食调护诀、休粮诀、慎守诀，是分述与服气有关的3个问题；15章为服气胎息诀，是几种功法的汇述。文字朴实，步骤井然，完整系统地介绍了一套初唐有代表性的气功功法。其法虽以调节呼吸为主，同时要求"兀然放神"、"冥心绝想"、"心同太空"，注意调息与调身、调神相结合，又辅以导引、按摩。书中内外功、动静功和谐结合，具有鲜明特色，不仅能够养生长寿，而且可以治病强身，颇有实用意义。此书继承《黄庭内景经》有关服食元气的学术思想，参酌魏、晋以来的诸家气法，自成体系，故为后世所推崇。

（黄光华）

《嵩山太无先生气经》 气功服气著作。2卷。李奉时撰。本经与《幻真先生服内元气诀》的内容基本相同，故两书的关系尚待考证。上卷包括服气、进取、陶气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、布气、六气、调液、饮

食、调护、休粮、慎真，下卷有修存诀与慎气法，总共18节。全经主要论述形与气的关系，提出"形之所持者气也，气之所依者形也，气全即形全，气竭即形毙，是以摄生之士，莫不炼形养气，以保其生"的观点，并具体介绍了多种服气功法。

（黄光华）

《中山玉柜服气经》　气功服气著作。1卷。唐代碧岩先生撰。该书共4篇：录神诫戒序第一、服气绝粒第二、胎息羽化功第三、圣正规法第四。该经盛赞服气胎息为养生法宝，以为大仙多以"气术为先"，中仙则以"丹术为本"，下仙乃以"药术为首"。强调服气养生宜具五诫、持斋戒、常慎言语、节度行止，以得神气内助。其服气之法，讲究"收息缩气，摄腹咽下"，直入"食脉"，自以为与诸家功法不同。

（吕　直）

《太清中黄真经》　气功服气辟谷经典著作。2卷。又名《胎藏中黄经》或《胎藏论》。原题九仙君撰，中黄真人注，当系唐代道教学者所托名。正文与注文笔调相同，经注配合十分密切，疑是一人所作。学术渊源与《黄庭经》一脉相承。本经"释题"注其书名含义："中黄者，中天之君也；真者，得无为之身也；经者，为大道之径也。"全书有内养形神、食气玄微、五芽咸悉、烟霞净志、百窍关连、长存之道、咸美辛酸、谷实精华、三虫宅居、九仙真气、胎息真仙、五脏真气、太极真宫、九气真仙、太微玄宫、九行空门、六府万神、勿泄天神等18章。主要论述人体生理病理及气功养生等问题，其宗旨在"先除欲以养精，后禁食以存命，是知食胎气，饮灵元，不死之道，返童还年"。注文详述服气胎息与绝欲辟谷的方法，以及与三丹田、五脏六腑的种种关系，阐发颇为详尽，具有重要参考价值。

（黄光华）

《太清导引养生经》　气功导引经典著作。1卷。收集多种气功导引文献编成。作者不详。内容丰富，如在"慎修内法"中记载了"赤松子导引法"、"宁先生导引法"、"虾蟆行气法"、"龟鳖行气法"、"龙行气法"、"彭祖谷仙卧引法"、"王子乔八神导引法"等著名气功导引功法。文中还对导引补泻原则作了具体的阐述："诸欲导引，虚者闭目，实者开目"；"去枕，以口纳气，鼻出气者，名曰补；闭口，温气，咽之者，名曰泻"，这些原则对临床气功实践，十分实用。"闭气治诸病法"，对治疗疾病提出具体方法，指出不同病位疾病的导引原则："欲引头病者，仰头；欲引腰脚病者，仰足十指；欲引胸中病者，挽足十指；引臂病者，掩臂；欲去腹中寒热诸不快，若中寒、身热，皆闭气张腹，欲息者，徐已鼻息，已复为，至愈乃止"，并列举治疗34种病症的导引法。值得介绍的是文中的"咽气诀"，与现在气海锻炼的"气纳丹田"、"赤龙入海"等功法相似，可能为这类功法之滥觞。其法为："每咽吐纳，则内气与外气相应，自气海中随吐而上，直至喉中，但候吐极际，则辍口连鼓而咽之，郁然有声汩汩，然后左边而下，至经二十四节，如水历坎，闻之分明也，女人则从右边而下，如此则内气相固，皎然别也。以意送之，手摩之，令速入气海。气海在脐下三寸是也，亦谓下丹田"。其中提到吐纳贯气应内气与外气相应；咽津而下历二十四节汩汩有声；意遣手摩令气速入丹田等等论述，对丹田功法甚有裨益，值得仔细研究。

（吴伯平）

《内丹经》　气功内丹术著作。1卷。全称《太上老君内丹经》，作者不详。指出神仙内丹之学，长生久视之术，只在教人谨修精气神。经文云："修生之法，保身之道，因气安精，因精养神，神不离身，身乃长健"。此经对内丹养生之道分三乘三品之说，沿用《黄帝阴符经》术语，即所谓上有金液还丹之道，神仙抱一之术；中有神水华池之道，富国安民之术；下有五金八石之道，强兵战胜之术。强调修此道者，必须理心正行，"必先修心"，指出"修心者，令心不动，心不动者，内景不出，外景不入，内外安静，神定气和，元气自降，此乃真仙之道"。此说对后世内丹修持把"炼己筑基"作为至关重要的第一步，有积极指导意义。

（吕　直）

《内丹守一真定经》　气功内丹术著作。1卷。原题"庆华紫光天母传"。文凡246字，述道教养生大义，为"抱一契灵"、"定神御气"。若能"守其真定"，则"自然形神俱妙，与道为一"。

（李亚平）

《内丹九章经》　气功内丹术著作。1卷。全称《南统大君内丹九章经》。唐代李白传。前有唐元和戊戌（818年）吴筠序，称此书为避乱于泰山时李谪仙（按即李白）所授，但后序亦题吴筠作，则称得之于茅山老叟，似为后人妄题。书共9章：贤愚异实、神光、朝斗、庚申、修阴德、导引元阳、阴忌、习近则生、七曜感通。文字简练畅达，诸凡存思、朝斗、庚申、导引、胎息及道德修养诸法皆备。

（徐树民）

《古文龙虎经》　气功内丹术著作。3卷。又名《金碧古文龙虎上经》、《金碧潜通诀》。按《宋史・艺文志》、《通志略・艺文略》、《道枢》卷二十四均作《金碧潜通诀》，河间真人刘演撰，《文献通考・经籍考》载隋代苏玄朗据《参同契》、《金碧潜通诀》等纂《龙虎通玄要诀》，故刘演为六朝人。宋代王道注疏。《四库全书总目提要》云："大旨谓真铅真汞，止取天地之精，日月之华，混合造化，以成神丹。辨药材之真伪，抉金石之异同。……所谓龙虎者，即水火之义，道家丹诀，例用寓言耳。"关于本书内外丹归属，历有争论。按南北朝、隋、唐时代，内外丹以结合为传统，固无所谓分合。本书最为唐宋丹经丹诀所征引的名句为："灰池炎灼，铅沉银浮。洁白见宝，可造黄舆（二字或作"黄芽"、"黄金"、"黄金芽"）。"这在理论上与《周易参同契》"若有若无，仿佛大渊，乍沉乍浮"相衔接，是有名的灰吹法过程的概括和总结，是内丹移植的重要原型。

（孟庆涟、孟乃昌）

《真龙虎九仙经》 气功内丹术著作。1卷。不著撰人，题唐代罗(公远)、叶(法善)二真人注。书中用天真皇人与黄帝问答的形式，论存思冥想的方法，多用韵语。其中"炼精华为剑，巡游四天下，能报恩与冤，是名为烈士。"罗注"仙侠有九等"之类内容，比较奇特。

(徐树民)

《橐龠子》 气功内丹术著作。1卷。不著撰人。共5篇：三道明真反本第一，五行建位泉石第二，八卦系象指明第三，四序刚柔成岁第四，九一道备尢为第五。主张清静无为，认为"天地为无欲，其宝长存，故能长久；人心有欲，其宝丧焉，所以俄顷耳"。其中论"八卦系象"，系图解《参同契》火候。惟论"五行建位泉石"，杂有外丹术内容。书名称为《橐龠子》者，系托名橐龠子与人问答而成，故名。

(徐树民)

《马自然金丹口诀》 气功内丹术名篇。1卷。五代马自然撰。全书为七古长篇1篇，共671字。诗中盛赞内丹的妙用，并以隐晦的文字表述内丹功法。

(徐树民)

《还丹金液歌》 气功内丹术名篇。1卷。原题"元阳子修，通玄先生注"。正文为五言古诗28句，注文则随其所指而加以解释，颇为简单。前有长序一篇，讨论内丹龙虎铅汞之理，指出世人妄服外丹之害，具有一定社会意义。据陈国符先生《道藏源流考》附录考证，元阳子为隋唐间道士羊参微；通玄先生系张果别号，载在《新唐书·方技传》中。然序中数引"张果先生云"，则此序当非张果所撰，故此"通玄先生"疑系另一人。

(方春阳)

《陶真人内丹赋》 气功内丹术名篇。不著撰人。前有序，其中曰："缘赋内沉论秘义，潜匿幽词，注解玄言，附成其旨"。是注文与赋为同一作者所作。大抵系道教徒依托为之。

(徐树民)

《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》 气功养生著作。1卷。不著撰人。此书以六字气诀呬、呵、嘘、呼、吹、嘻分别配合脏腑肺、心、肝、脾、肾、胆，以六字呼气为泻，吸气为补，结合五脏一腑(胆)之生理病理应用，颇有实用价值。《寿亲养老新书·太上玉轴六字气诀》中盛称其功，而炼功方法之介绍尤为详细，较此书更进一步。《云笈七签》中收有《黄庭遁甲缘身经》，内容几乎与此书全同，唯首尾无元始天尊与黄帝问答。虽《云笈七签》成书在北宋，《寿亲养老新书》成书在南宋，然两书各有授受源流，很难判断孰为祖本。唐代胡愔所撰《黄庭内景五脏六腑补泻图》基本内容与此书相同，唯多服药、禁忌诸项，疑《玉轴经》即由此演化而来。

(方春阳)

《黄庭遁甲缘身经》 气功养生著作。1卷。成书年代约在隋唐间，作者姓名事迹不详。本书是根据《黄庭内景经》的原理研究气功养生法的专著。认为祛病延寿之道是：在外要涵养道德、锻炼形体；在内应注意养生调摄，使脏腑安和。故书中所说："外行礼仪，内安脾胆，导养之秘也。……若能安其神，练其形，摄生得气，则正背伪，出其恍惚，入其玄妙，辨补泻之理，诞延育之方，可升仙矣。"养生与养德必须并重，才是真正的长存之道。同时还系统阐述了六字气诀法祛病健身的机理，通过呼吸锻炼，可稳定情绪，调节脏腑功能，增进机体健康。

(王雅菊)

《黄庭内景五脏六腑补泻图》 气功养生著作。1卷。唐代胡愔撰。成书于唐宣宗二年(848年)。是依据《黄庭内景经》的原理研究气功养生法的专著。胡氏以《黄庭内景经》为基础，旁参《千金要方》等古代文献，结合其实践经验，详细探究了人体脏腑的生理病理，认为内脏疾病的形成原因复杂，为长期形神失调所致，临床宜综合治疗。同时还指出，内养精神，克己励志，稳定情绪，可以协调脏腑功能。根据以上观点，创立了五脏六腑补泻法。如肺脏病修养法中说："常以秋三月朔望旭日，西面平坐，鸣天鼓七，饮玉泉三，然后瞑目正心，思吸兑宫白气八口入吞之，闭气七息，盖所以调补神气，安息灵魂之所致也。"所用气功导引方法动静结合，易学易练，既可用于治病，又可用于强身。

(王雅菊)

《上清黄庭养神经》 道教炼养著作。又名《太上黄庭养神经》。作者及成书年代不详。该书内容系承《黄庭外景经》中"琴心"二字之义演化而来。琴者，和谐之谓，心气平和，即能养神。该书主张清心寡欲，说斋戒六十日后，叩齿念咒行此诀，可以"收鬼治邪，救疗百病"。显然，此书所论之法，虽有一定的养神之功，也合《黄庭外景玉经》之存思呼神之理，但总的来看，宗教迷信色彩太浓，应当分别观之。

(宋书功)

《神气养形论》 气功养生著作。1卷。作者不详。全篇凡870余字，着重阐述神、气、形的相互关系及其在修炼中的意义，提出神气养形的要旨。谓"神者，妙万物而为言；气者，借冲虚以为用"；"能养人之形者，唯气与神"；故养炼者须"守虚无以养神气"，其方法是收视返听，涵养精神，使神内守而不外扬。

(李亚平)

《坐忘论》 气功静坐著作。1卷。唐代司马承祯撰。该书把修道层次与心法相应者总为七条，一曰敬信，二曰断缘，三曰收心，四曰简事，五曰真观，六曰泰定，七曰得道。先导人以敬信，使心不狂惑；次则断其缘业，收心简事，体寂内明；再次之以真观，中外无有，无物无我，一念不生；然后可以跻于泰定，气泰神定，是为得道。认为修形炼气，养和心灵，长生久视的关键在于静定功夫，这对北宋理学家周敦颐主静养生说的形成有一定影响，是值得练功之人"静虑研思，勤而行之"的佳作。

(吕　直)

《天隐子》 气功养生著作。1卷。唐代司马承祯撰首论"神仙亦人也，在于修我灵气，勿为世俗之所论折，

遂我自然，勿为邪见之所凝滞”。次论神仙之道，至简不繁。三论修真达性，渐而进之之法，一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。以为“了此五渐之门，则神仙成矣”。其中特别强调闭目收心，存我之神，想我之身的存想法，认为了此存想之渐，学道之功半矣。

（吕 直）

《修真精义杂论》 气功养生著作。1卷。唐代司马承祯述。内容包括导引论、符水论、服药论、慎忌论、五脏论、疗病论、病候论等7篇。该书论述五脏生理，“心者生之本，神之处也；肺者气之本，魄之处也；肝者罢极之本，魂之处也；脾者仓廪之本，营之处也；肾者封藏之本，精之处也”。“五脏者，藏精神而不泻也，故满而不能实；六腑者，受水谷而不留，故实而不能满”等等，与中医经典《黄帝内经》的理论如出一辙。却病保健、养生慎忌亦强调“恬淡虚寂，真气居之，精神内守，病安从来”。对辟谷养生，提倡“须诸药以代于谷，使气兼致脏腑而全”，以及详细列举导引方法次第，也颇多实际指导价值。

（吕 直）

《服气精义论》 气功服气辟谷代表作。1卷。唐代司马承祯撰。此论根据黄帝“食谷者智而夭，食气者神而寿”的论述，强调服气胎息能“返衰朽于童颜”。内容有五牙论、服真五牙法、服气论、服六戊气法、服三五七九气法、养五脏五行气法等。指出服气必令停于肺、上入于胃、至于肾，如此才能达到“颜色渐悦，心志安康，五脏调和，精气内养”的良好效果。

（吕 直）

《入药镜》 气功内丹术经典著作。1卷。五代崔希范著。该篇以天地之道清静无为，修炼养生当效法天地、与道合一为原则，论述修炼性命，贵在返本还源，采先天一气，运后天火候，假戊己真土以擒制，使龙虎铅汞同归土釜，交媾既济，成其金丹，则身可长存。篇名为“入药镜”者，以其强调“以吾之心为镜，身为之台”，内炼中按一定程序和方法锻炼精、气、神三品大药，使之神应气随，精应气随，水火既济，阴阳调停，则“吾之入药也”。全文以三言歌诀形成，完整、系统地阐述了内炼养生之理法，对内丹学说的形成有着重大影响，故被后世丹道学者誉之为“贯穿丹经”的重要典籍。现存《入药镜》传本较多，仅《正统道藏》即载录5种：《入药镜上篇》、《入药镜中篇》收入《道枢》卷三十七，《天元入药镜》收入《修真十书》卷二十一，宋代道士萧廷芝的《解注崔公入药镜》亦收入《修真十书》卷十三，还有元王道渊的《崔公入药镜注》载录于《洞神部·玉诀类》中。《崔公入药镜》以歌诀形式写成，计82句，共246字，言简意赅，便于诵记，更为后世丹家广为参用。

（吕 直）

《钟吕传道集》 气功内丹术经典著作。3卷。又名《真仙传道集》或《钟吕传道记》。唐代钟离权述，吕岩集，施肩吾传。全书用钟、吕二人问答的形式，论述内丹术要义，被世誉为“是诚五祖七真一切圣贤之要典”（丁福保《道藏精华录一百种提要》）。“五祖”，是道教南宗五大祖师（张伯端、石泰、薛式、陈楠、白玉蟾），“七真”指北宗七大真人（马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二），在内丹术方面，南宗和北宗确实都是以钟吕丹法为宗。全书18篇，分论真仙、大道、天地、日月、四时、五行、水火、龙虎、丹药、铅汞、抽添、河车、还丹、炼形、朝元、内观、磨难、证验，每篇一个主题，把气功内丹术的各个方面作了详细阐述。如“论大道第二”，对“道”这一道家哲学的最高范畴的认识，来源于《老子》而又有发挥。认为“大道无形无名，无问无应，其大无外，其小无内”。又说：“及乎真元一判，大朴已散，道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。”“道”通过“阴阳交媾”而化生万物，万物之中，以人为最灵最贵，人能“穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性，以至于命，全命保生，以合于道，当于天地齐其坚固，而同得长久”。从理论上说明长生不老之为可能。文中明显体现了较多的儒家思想的内容，这也是钟吕内丹理论的特色之一。“论丹药第九”篇中，对外丹术作了否定。称“若以尘世有药材，秦始皇不求于海岛；若以尘世有丹方，魏伯阳不参于《周易》。或而多闻强识，迷惑后人，万万破家，并无一成”。而内丹术则不同，“内丹之药材，出于心肾，是人皆有也；内丹之药材，本在天地，常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生，气中有气，如龙养珠；大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕”。所谓“出阳神”，系练功到一定阶段产生的精神变化，含有想象的成份。《钟吕传道集》的出现，说明自《周易参同契》以来的气功内丹术，已进入成熟的阶段。此书已被译成外文在国外出版（英文，题为《百问集》，1976年，荷兰），受到国外学术界的重视。

（徐树民）

《灵宝毕法》 气功丹术经典著作。3卷，五代钟离权著。该书自序成书过程：因于终南山石壁间得《灵宝经》30卷，上中下三部，上部《金诰书》，元始所著；中部《玉书录》，元皇所述；下部《真源义》，太上所传，共数千言。经过朝暮研习，远虑深省，乃悟出阴中有阳，阳中有阴是天地升降的自然规律；气中有水，水中有气为人身心肾交合必然之理。修炼者若能配合甲庚，运用火候，辨水源之清浊，行抽铅而添汞，炼得玉液金液，以致水火既济，龙虎交媾，即可成其金丹。内容包括小乘安乐延年法四门：匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四；中乘长生不死法三门：肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、金液还丹第七；大乘超凡入圣法三门：朝元炼气第八、内观交换第九、超脱分形第十，共10篇。书中描写“肘后飞金晶”的修炼程序和方法：“坎卦阳生，当正子时，非始非终。艮卦肾气交肝气，未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾升身前出胸而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扃一二，伸腰，自尾闾穴如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开

关，即时其热气壮，渐次开夹脊关，放气过关，仍仰面，脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之，即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海"，"须身耐寒暑，方为长生之基"，即后世道教内丹术的小周天运行。该书与《钟吕传道集》等著作的学术体系构成了道教内丹养生学的雏形。

（吕　直）

《破迷正道歌》 气功养生名篇。1卷。唐代钟离权撰。五言古风一篇，凡244句，1708字。该书排斥其他各种养生方法，独尊内丹术。

（徐树民）

《金华宗旨》 气功内丹术著作。1卷。又名《太乙金华宗旨》。署名吕先师著，吕指吕岩（洞宾），为清人依托之作。论气功静坐要旨，共13篇。书中说："太乙者，无上之谓"，"金华，即光也。光是何色，取象于金华"，又说"金华即金丹"（"天心第一"），故名为《太乙金华宗旨》。主要功夫，在于静坐，"法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂，天心正位乎中。然后两目垂帘，……次以二目内照坎宫（腹），光华所到，真阳即出以应之。……俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。……天心一动，即以真意上升乾宫（首），而神光视顶，为导引焉。此动而应时者也。天心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉。……即此便是凝神入炁穴。"（"逍遥诀第八"）入手工夫，不外乎此。总之，强调"心传"、"心法"，简明直截，不似伍柳派内丹功法的节目繁多，这是它的特点。萧天石说："本人心以合天心为正旨，灭识神以全元神为圣法，以凝神养炁为密意，以回光见性为全真。"（"金华宗旨"与"指玄篇秘注"合刊序）全书宗旨，尽具于此数语。书末附有《金华宗旨阐幽问答》1卷。不著撰人。共20条，独标心学，是气功中受禅学、陆王心学影响后的作品。如说："何回光返照？答曰：不照何以见？非筏莫渡，渡即是渡，筏终是筏。见筏非筏，知渡非渡。回光不以光而以心，心即是目，久久神凝，方见心目朗，不证者难言此，反启著之弊。"又说："至于眼观脐下是外工，内工心目生，才是真丹田。……回光收复精神，凝照自心，即是佛灯。佛灯者，常令烛照也。"对理解《金华宗旨》有一定帮助。

（徐树民）

《沁园春丹词注解》 气功内丹术名篇。宋代俞琰撰。逐句注解，多引前人之说，持清修派观点。

（俞中元）

《纯阳真人浑成集》 道教炼养著作。2卷。唐代吕岩撰，金代何志渊编。前有条阳清真道人何志渊序，称"于藏室中得其诗章二百有余，厘为二卷，名之曰《浑成集》，以其浑然天成，非人为所能及也"。所收诗与《吕祖志》相校，大部分互见，亦有《吕祖志》未收者。在数量上，抒情怀古、流连光景之作与阐述内丹气功术之作约略相当。

（徐树民）

《吕祖志》 道教炼养著作。6卷。不著编者。吕祖，即吕岩。吕岩，道教徒尊称为吕祖，故名。本书记载吕岩事迹，有关吕岩的种种传说，搜罗略备。又收入传为吕岩作的诗词甚多。分事迹志、艺文志各3卷。

（徐树民）

《西山群仙会真记》 气功养生著作。5卷，简称《西山记》。唐代施肩吾撰，李竦编。前有施肩吾自序，称"欲论得道而超脱者，西山十余人矣。遂从前圣后圣、秘密参同"而成此书。施肩吾隐于洪州西山（今江西新建县西），因名《西山群仙会真记》。采摭各书，有《太上隐书》、《灵宝内观经》、《上清玄格》、《洞玄经》等共20种，保存道家内丹术资料不少。

（徐树民）

《养生辨疑诀》 气功养生名篇。唐代施肩吾撰。短篇论文。作者批评世人学养生而不知本源，如不效，则怀疑得道者"有灵骨"，非一般人"可学而得之"的观点。

（徐树民）

《仙籍旨诀》 气功养生著作。不著编者。凡3篇。首篇《道生旨》，唐代谷神子裴铏撰，详论道之根本，精气神生生所由及五行生制之理，并人死生之所以。次篇《养生辨疑诀》，唐代栖真子施肩吾撰。论述虚无恬淡之妙用，为养生久寿之根本，并批评了当时社会上服饵草木金石以求长生的错误作法。末篇《下元歌》，不著撰人。为调下元之诀，认为"能闲暇其身，澄心绝想，三元（上中下三丹田）通，仙道近矣"。

（宋书功）

《至言总养生篇》 气功养生名篇，由《至言总》中录出。《至言总》为唐代禹穴道士范翛然所编撰。此篇中辑录《老君西升经》、《雒书·宝予命》、《大有经》、《黄帝中经》、《黄帝内经》、《抱朴子》等著作中有关气功养生内容，以及胡昭、嵇康等古代养生家的至理名言，着重论述养神、养性、养德等问题。

（宋书功）

《太极图说》 儒家哲学经典著作。1卷。宋代周敦颐撰。是周敦颐用以诠释其所绘的《太极图》的文字说明。《太极图说》的最高哲学范畴是无极，以下按次是太极－阴阳－五行－二气（交感）－（化生）万物。从无极衍化为万物，关键在于二气交感。朱熹注："气聚成形，则形气交感，遂以形化，而人物生生变化无穷矣。"这种交感导致"善恶分，万事出"（《太极图说》），故周敦颐强调"（圣人）定之以中正仁义而主静"（同上）来把握这种交感的契机。周敦颐还进一步提明："无欲故静"，明显地将道家气功有关的修炼思想引进儒家气功的范畴之内。据清代黄宗炎考证，周敦颐《太极图》由宋初陈抟《无极图》蜕化而来，《无极图》着重内丹功，由"玄牝之门"，"炼精化气"逐层而上，至顶为"炼神还虚，复归无极"，而《太极图》把《无极图》那种自下而上的递进关系颠倒过来，自上而下衍化，并将有关名称改换。黄宗炎的考证至少可以表明：《太极图》乃根据道家气功的有关图象化裁而成。其"无欲"、"主静"之说对宋、明理学

家影响深远。如宋代的罗从彦、李侗、明代的陈献章、刘宗周等人，都曾大力宣扬主静之说，明代的蔡清甚至说："天地人物权柄皆在静上"(《明儒学案》)。

（沈敏之）

《调息箴》 气功养生名篇。宋代朱熹撰。所谓"调息"则含有调整呼吸以养生之意。此箴含有较浓的道家气功色彩，所谓"鼻端有白，我其观之"与"守一处和，千二百岁"，均源自《庄子》中的有关传说。

（沈敏之）

《元气论》 气功养生名篇。文中谈自然界一切都是由元气化生，"一含五气(即五行)是为同，包一化万物是谓异类也。"亦讲到人的生命"禀天地之元气为神为形，受元一之气为液为精"。后半部分主要强调"液化为精，精化为气，气化为神，神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神"，如此七返九还，可以返老还童的施行方法。"夫长生之术，莫过乎服元气，胎息内固灵液，金丹之上药"。于是对服气法作了详细介绍。该论见存于《云笈七签》卷五十六。

（俞中元）

《存神固气论》 气功养生名篇。1卷。不著撰人。内容有炉鼎地位、阴阳颠倒、阴阳老少、水火相求、金木相刑、五行还返、王气盛衰、添进火候、龙虎关轴、情性动静、身分色化、胎息真趣、寂灭无为、形神俱妙法及中源篇等章。其说盖以阴阳五行之生化顺逆阐述养生学原理，涉及内丹、存神固气、胎息等方法。并称炼养之道，无非以性复命，以肾交心，三五归一而臻形神俱妙之境界。

（李亚平）

《太玄朗然子进道诗》 气功内丹术著作。1卷。宋代刘希岳撰。共七律30首，叙内丹养生之理，明遁世隐修之志。前有自序，说："余乃生居漳水，业本豪家，幼习儒风，曾明乡贡。嗟浮世速如激箭，伤时光急若瀑流，未免退迹玄门，栖心冠褐。"据此，刘希岳是山西一带人(漳水源出山西，入河北境内注入卫河)，由儒入道。序作于端拱戊子(公元988年)，时居洛阳通玄观内。据诗曰："少年苦节近文儒，荏苒光阴六十余"，作者当生于五代后唐明宗天成年间(926～929年)。本书后有跋说："朗然子者，昔唐通玄观主也，事迹灵异，修炼非凡，隐世百载，至宋端拱年于桃花坊白日升天矣，敕赐改名集真观，有《神仙悟道诗》三十首行于世。"跋中"唐"系后唐，"隐世百载"与《诗》不合，当是有所夸大。其中"夹脊双关至顶门"一首，又见于吕岩诗，道家著作互相钞袭，谁为原唱，已不可考。

（徐树民）

《陈先生内丹诀》 气功内丹术著作。1卷。又名《九转金丹秘诀》、《翠虚篇》。五代陈朴撰。本书世传有两种本子：一种收在《道藏·太玄部》，名曰《陈先生内丹诀》；一种收在《修真十书》卷十七(《道藏·洞真部》)，名曰《九转金丹秘诀》，又冠以《翠虚篇》之名。前者为分句作解，后者则以每首诗(词)后加以合解，文句也略有出入，但各有长处，可相互参证。本书为论述九转金丹修炼方法的重要著作。所谓九转者，一转降丹，二转交媾，三转养阳，四转养阴，五转换骨，六转换肉，七转换五脏六腑，八转育火，九转飞升。每转以七言绝句一首起头。又继之以《望江南》词。其注解、口诀详细明确，具体切实，为其它丹经所不及。陈氏丹法，与后世所传内丹功法有所不同，盖从古代吐纳养生法演化而来。

（李亚平）

《洞元子内丹诀》 气功内丹术著作。2卷。著者及著书年代未详。篇前有序，主张修身炼养，必须先掌握易卦之理。故本书主以卦象解说内丹修炼之术。卷上10篇，首以玄元篇，述丹道之铅汞，二田(炉鼎)的概念及其作用；以后9篇，分别叙述坎、离、既济、未济、乾、坤、兑、艮之易理及变象等。卷下11篇，分述水火、焚爇、交媾、元火、沐浴、母子、抱元守一、遁数、神光、总要、广玄等。每篇后均以口诀加以概括，说理详明，有系统性，是其特色。

（李亚平）

《内丹还元诀》 气功内丹术著作。1卷。作者不详。本书对肝、肺、心、肾、脾五脏的五行属相及金翁、姹女、婴儿、黄婆四象的实质和由来作了简要归纳。对内丹学术语如金液、还丹、神水、华池、黄芽等的解释亦颇为明了，要言不烦，是其可取处。

（李亚平）

《内丹秘诀》 气功内丹术著作。1卷。不题著者，成书年代未详。内收内丹赋、阴丹诗、海蟾子还丹赋、至真歌、牛颡先生赠马处士歌、青诚山后岩栖谷子灵泉井歌、金虎白龙诗(21首)等篇。诗赋文辞华丽，惟涉及具体炼丹方法的内容不多。

（李亚平）

《龙虎中丹诀》 气功内丹术著作。1卷。撰者不详。内容分三部分：第一部分为龙虎作用颂、胎宝颂、胎阳颂、胎神颂、胎灵颂、胎化颂，讲修炼内丹的一般常识和种种玄妙；第二部分为真火咒、真水咒、周天式、震、离、兑、坎及行火咒，有关符咒和练功的时辰、方位等述要，为内炼的具体方法；第三部分描述炼内丹1～9年逐一可达的境界。至9年丹成，"此身忽化火光飞，便是神灵脱凡骨。"

（刘浙伟）

《金晶论》 气功内丹术著作。1卷。撰者不详。分上篇、中篇和下篇。上篇讲金晶的定义，"丹田者，土也，土中生金，名曰金晶。金晶者是人之根本也。"中、下篇讲铅汞下潜上擒、河车搬运之术。卷末有七言歌诀11首，亦以隐簪之辞言内丹修炼。

（刘浙伟）

《三洞枢机杂说》 气功养生著作。1卷。不著撰人。论气功导引及道教服食、符咒杂法甚详。其中引用导引神仙初地门所载之"十二般导引"，计有通肩关、左推右推、单展足、双攀足、左右托空、托天据地、龙盘凤翥、凤凰展翼、左摆右摆、推东推西、击天门、仙人汁浴12式、

不矜虚玄，切实可行；啄齿按摩法系采集《真诰》、《太素丹景经》、《大洞真经》、《消魔上灵经》、《太极经》等中有关内容编成，以便捷为宗旨，有利推广。

（方春阳）

《太上保真养生论》 气功养生著作。1卷。不著撰人。其书论述人体保养，多与祖国医学理论相通，强调情志和悦，房室有节，以及遵守诸般禁忌，俾得健康长寿。卷末有颂一首："淡薄不亲，狂荡是邻，纵不殒身，亦能败神，败神失真，伤残之因。伤残之因，岂虚言哉！"表明了作者撰写此书的宗旨。

（方春阳）

《太清真人络命诀》 气功养生著作。1卷。不著撰人。其法以存思为主，"第一先存五兽，五兽谓青龙、白虎、朱雀、玄武、黄龙是也。第二历藏，从头至足，存其神，养其根，行其气，呼其名也。第三守地，一名为田丹，皓白如雪，五色玄黄，道母所居，弱水胞中。第四守人，一名为绛宫，太一南极，赤子小童，左右日月，魂魄合并。第五守天，一为紫宫，大如鸡子，五色混黄，双斗治之，星历纪纲"。兼以咽津服气，俾得益寿延年。

（方春阳）

《保生要录》 气功养生著作。1卷。宋代蒲虔贯撰。提倡顺自然之理，重平素之功。论述平易简明，讲求实用。其自序曰："臣窃览前人所撰保生之书，往往拘忌大多，节目大繁，行者难之，在于崇贵，尤不易为。臣少也多病，留心养生，研究既久，编次云就，其术简易，乘闲可行。先欲固其正气，次欲固其肢体。至于衣服、居处、药饵之方，蔬果、禽鱼之性，有益者必录，无补者不书，古方有误者重明，俗用或乖者必正。目之曰：保生要录。"全书分养神气门（调心养神，而求身泰寿延）、调肢体门（形要小劳，无至大疲，血脉常行，如水之流）、论衣服门（衣服厚薄，欲得随时合度）、论饮食门（饮食合度，寒温得宜，则诸疾不生，遐龄自永）、论居处门（人之居处，随其方所，皆欲土厚水深）、论药食门（金石、果、谷、菜、肉类各有利弊，使用要恰当）等6门。

（郑建功）

《摄生纂录》 气功养生著作。1卷。不著撰人。内收4篇：导引篇、调气篇、居处篇、行旅篇。其中如赤松子坐引法、婆罗门导引法、吐纳炼气法、胎食胎息法、食日月精法、摄理法等都是气功养生的常用有效方法。婆罗门导引法十二式，依次名为龙引、龟引、麟盘、虎视、鹤举、鸾趋、鸳翔、熊奋迅、寒松空雪、冬柏凌风、仙人排天、凤凰鼓翅，实为汉化了的印度瑜珈术，颇受气功史研究者之重视。

（方春阳）

《混俗颐生录》 气功养生著作。2卷。宋代刘词撰。据书前自序称，"词昔年五味酒食过渡，烟疾缠身。思其所因，有自来矣。遂栖心附道，肆志林泉，景虑都忘，渐至痊复。"此书为其摄养实践之总结。书凡10章：饮食消息、饮酒消息、春时消息、夏时消息、秋时消息、冬时消息、患劳消息、患风消息、户内消息、禁忌消息。对四时起居、饮食调养、疾病康复、适情节欲、日常养生宜忌等方面论说甚详，多有参考价值。书中反对"锻铸金砂，资助情欲"的外丹服饵，所论甚确，尤为其可取之处。

（李亚平）

《将摄保命篇》 气功养生著作。唐代作品，作者姓名事迹不详。本书专论保健养生，其主要观点是：魂魄守藏，和神保气。认为保健养生、祛病延年，不仅要加强气功锻炼，同时还要注意道德修养，并保持心怀开朗，避免不良的精神刺激。故书中说："性愚者，未悟于全生；识智者，或先于名利，自非至真之士，何能保养生之理哉！"又说："知喜怒之损胜，故豁情以宽心；知思虑之消神，故损情而内守；知语烦之损气，故闭口而忘言；知哀乐之损寿，故抑之而不有。"节制喜怒，精神内守，态度从容和蔼，乃持身上策。此外，还指出祛病养生不仅要摄精爱气，清静养神，在日常生活中，还要注意"寒温适时，起居有节，滋味无爽"，要做到避寒暑，慎起居，调饮食，才能增强体质，抗老延年。

（王雅菊）

《长生指要篇》 气功内丹养生著作。1卷。宋林自然述。全书分7部分：第一论先天大道，第二论天地阴阳升降，第三述子午卯酉时机，第四述采取奥秘，第五论火候秘诀，第六论鼎炉铅汞，第七论金丹大药，后附金丹合潮后图。阐述神仙内炼之道，注重"天地之真炁"，以为"此炁者乃元始浩劫之祖炁，神仙性命之宗源，得之则生，失之则死"。修炼者如能"寻其源，如在母胞之中，抱其元，守其一"，炼得"一点元阳之真炁"，则可成为大丹。书中列举丹道术语，"神炉、丹穴、神室、玉炉、金房，皆丹鼎之异名；黄庭、黄道、黄房、黄婆、戊己、明堂，皆中宫之异名；真阳为乾、为天、为父、为夫、阳魂、青龙、郎君、木汞、阳中阴、砂中汞、朱砂、父精、木液，皆婴儿之异名；真阴为坤、为地、为母、为妇、阴魂、白虎、女子、金铅、阴中阳、铅中银、水银、母血、金精，皆姹女之异名。"金丹大药，由阴铅得阳汞相济，遇真土方成。

（吕 直）

《养生咏玄集》 气功养生著作。1卷。不著撰人。内分荣卫气、荣气、卫气、魂魄、魂、魄、谷神、谷、神、返本还元、神与气合、抱一、胎息、自然、龙虎、炼阳销阴、上丹田、中丹田、下丹田、重玄、阴丹、玄关、玄珠、玄牝门、玄门、牝门、绝利一源、心、性、法30题，每题为七言绝句一首，每句均有注解，文字长短不一。所咏者大抵为人体生理及内丹名词术语，鄙薄阴阳双修，而以清修为宗旨。作者称"咏玄者，乃咏玄中深奥也。窈冥取理，恍惚求真。撮众妙之精华，采群经之要会。言止直而义正，道入重玄；旨似远而意明，风存上祖。"自视其高，其实亦无特别高明之处。

（方春阳）

《真气还元铭》 气功著作。1卷。强名子注解，其生平不详。据自序中言，他自幼慕道，不图荣华，立志求仙，专寻幽洞，遍访名山，历险登危20年，于后梁贞明（915～921）年间于泰山遇一异人，传得修真真功。全文

92 句，强名子的注解强调精气神在修真中的作用，并介绍了具体的真气还元功法，重视守一、吐纳、导引、运气、咽液诸述。作者自称常依次第不辍练功，无不神验。

（陈永灿）

《谷神赋》 气功养生名作。1 卷。宋代赵大信注。赋强调谷神在练功中的重要性，注则加以阐发。全部注文由七言绝句 51 首组成，仍未能疏解明白。注者之意无非借此发挥，实未用功夫在注解上。

（方春阳）

《古仙导引按摩法》 气功导引著作。1 卷。系从《云笈七签》卷三十四与卷三十二、三十六中摘取篇章编成，收入《道藏精华录》第三集。内容以汇编导引按摩功法为主，共有 11 种：《太清导引养生经》赤松子导引法、宁先生导引养生法、虾蟆行气法、龟鳖等气法、嘷月精法、彭祖导引法、王子乔导引法、导引杂说（以上出自《云笈七签》卷三十四）、导引按摩（出自《云笈七签》卷三十二）、元鉴导引法、按摩法（出自《云笈七签》卷三十六）。

（方春阳）

《庄周气诀解》 气功服气著作。1 卷。作者不详。该书重在解述炼气的方法、慎忌及与饮食的关系，强调服气时须瞑目、叩齿、握固、咽气相结合，兼用存想之法，想五脏化为五色之兽，各吐五色之气，待天地精华人于口中，鼓漱咽之，如此闭气吞津，则能使"气化为血，血化为精，精化为神，神化为液，液化为骨，胎结丹田，绵绵长存。久之不倦，神光体溢"。服气还必须心意坦然、无疑无畏，否则真气难行，并认为服气锻炼，同时也可得食，但不宜食之过饱，"饱则气住而逆"；饮食须忌荤辛。论述具体详尽，有实际指导价值。

（吕　直）

《服气长生辟谷法》 气功服气辟谷著作。1 卷。不著撰人。《云笈七签》收录，当为北宋以前的著作。全书包括有：服气疗病、太清存神炼气五时七候诀、神气养形说、食气法、食气绝谷法，凡 6 节。服气疗病中引用古代服气辟谷论述有《元阳经》、彭祖、刘安、《服气经》凡 4 家。如《元阳经》说，服气"当少饮食，多则气逆，百脉闭。百脉闭则气不行，气不行则生病。"又引彭祖说："凡行气欲除百病，随所在念之：头痛念头，足痛念足，和气往攻之……便自消矣。"论"六字诀"说："吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"用以治疗五劳六极七伤之疾和五脏之病。所谓"五时"，是指由动入静的五个阶段。所谓"七候"，是指由得道开始的七种境界等等。

（宋书功）

《胎息秘要歌诀》 气功胎息著作。1 卷。不著撰人。内容包括闭气、布气、六气、调液、饮食所宜、饮食杂忌、休粮、慎守、九载功变 9 题，共 14 首歌诀，未题有注。文字浅显，通俗易懂。据歌诀中"省求《广利方》"之语，《广利方》成书于唐德宗贞元（785～805）年间，流行于晚唐五代，则此书大致撰成于晚唐五代可知。　（方春阳）

《诸真圣胎神用诀》 气功胎息著作。1 卷。编者不详。该书本着"天人合一"之整体思想，认为人禀天地之气生，元气又为身形之母，故调摄元气、内结胎息是为养生之本。篇首总论"御气之法"，介绍关键在于"神气相合"。书中编集历代师真炼气胎息法诀达 29 种之多，内容是海蟾真人胎息诀、玄胡真人胎息诀、袁天纲胎息诀、于真人胎息诀、徐神公胎息诀、烟罗子胎息诀、达磨禅师胎息诀、李子明真人胎息诀、抱朴子胎息诀、亢仓子胎息诀、元宪真人胎息诀、何仙姑胎息诀、张果老胎息诀、侯真人胎息诀、鬼谷子胎息诀、黄帝胎息诀、陈希夷胎息诀、逍遥子胎息诀、张天师胎息诀、郭真人胎息诀、黄老君胎息诀、柳真人胎息诀、骊山老母胎息诀、李仙姑胎息诀、天台道者胎息诀、刘真人胎息诀、朗然子胎息诀、百嶂内视胎息诀、曹仙姑胎息诀等，其中包括有"存精、养神、炼气"、"龙虎相交"的道家神仙内丹之法，也有"保气定心"、"定心不动"的佛家禅定双修之法，皆属名家秘诀，对炼气胎息养生颇有参考价值。

（吕　直）

《悟真篇》 气功内丹术经典著作。3 卷。宋代张伯端著。上卷七言律诗 16 首，中卷七言绝句 64 首，下卷五言 1 首，西江月 12 首、又 1 首，绝句 5 首，及禅宗歌颂诗曲杂言 20 首，西江月 12 首。书之前后且有张氏自序、后叙，但自宋代叶文叔注本以下，历代各家编次有所不同，某些注本且无禅宗歌颂诗曲杂言部分，亦无后叙。该篇论述金丹内炼明白无误。如炼丹的材料铅汞，否认是自然界的矿石铅汞："草木金银皆滓质"，"用铅不得用凡铅"等。其余如乾坤、偃月炉、朱砂鼎，均譬喻人体或其某个部位，火候指的是意念、呼吸的运用，或指真气运行到某种程度的感应。本书通过诗词先后，逐次介绍内炼过程，"鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。"只要对此等设象取譬获得索解，则炼内丹知识，书中大都有所交代。尽管文义亦有隐晦处，但比之《周易参同契》，已旨意显明；比之《入药镜》等，已内容详尽，能指导于实践。本书除祖述《周易参同契》以外，且崇尚《老子》、《阴符经》，所谓"《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。"他如"虚心实腹"、"满堂金"、"先须观天明五贼"，"火生于木本藏锋"等，均渊源于此。这种道家理论和内炼实践的结合，使其内炼学说自成系统，学有所本，又更具有实践指导价值。宋以后道家谈修炼，重视于炼内丹，和张氏此书大有攸关，元代陈致虚《周易参同契分章注》称："丹书多不可信，得真诀者要必以《参同契》、《悟真篇》为主。"张氏由此亦被推崇为道家南宗祖师。《悟真篇》的注家校释，主要分为清修、阴阳双修两派。清修派的有宋代叶文叔注《悟真篇》5 卷，宋代夏元鼎《悟真篇讲义》7 卷，清代刘一明《悟真直指》，清代朱元育《悟真篇阐幽》3 卷，清代董德宁《悟真篇正义》1 卷（或作 3 卷）。阴阳双修派的有宋代翁葆光《悟真注疏直指详说三乘秘要》1 卷，宋代翁葆光注，陈达灵传，元代戴起宗疏《悟真篇注疏》8

卷，宋代翁葆光《悟真篇注释》3卷，宋代翁葆光（托名薛道光）、陆墅、陈致虚《悟真篇三注》8卷，明代陆潜虚《悟真篇小序》，清代陶素耜《悟真篇约注》3卷，清代仇兆鳌《悟真篇集注》3卷，清代江启贤《悟真指南》3卷。

（俞中元）

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》 气功内丹术代表作。3卷。简称《青华秘文》，又名《玉清内丹宝箓》。旧署张伯端撰，远师真人王邦叔授。仇兆鳌《悟真篇集注·卷首》中认为此书非张紫阳（伯端）所作，侯外庐等《中国思想通史》第四卷中认为实乃明王邦叔等人所著。卷上有金丹图论序、心为君论、口诀、口诀中口诀、神为主论、气为用说、精从气说、意为媒说、坎离说、下手工夫、精神说、幻丹说、捉丹说、神水华池说、百窍说，卷中有采取图论、交会图论、采取交会口诀、口诀中口诀、青娥在我、真泄天机图、真泄天机图论、口诀、蟾光图论、炉鼎图论、神室图论，卷下有火候图论、阴尽图论、阳纯图论、总论金丹之要、次第秘诀、火候秘诀、采取图，共33节。对内丹筑基、下手功夫作了系统具体的叙述。对南宗内丹祖书《悟真篇》有不少注释和补充，推崇精气神的作用，强调内丹修炼以心为君，神为主，气为用，精从气，重视下手功夫，在修仙过程中，要自始至终以神为主宰，以静为要诀。《青华秘文》受历代丹家道士的重视，《道藏》及《道藏辑要》中均收有本书。清代董德宁编撰的《道贯真源》丛书中，将本书删定为24节，改题《玉清内丹宝箓》，尤为显豁可读民国丁福保氏又将其收录在他所编的《道藏精华录》中。

（陈永灿）

《金丹四百字》 气功内丹术代表作。1卷。宋代张伯端著。序为骈文，近1400字，将道家内炼的重要术语，如七返九还、攒簇五行、和合四象、五气朝元、三花聚顶等均作解释，且由此将内炼过程作了串讲。文中已结合佛家思想，如引及"无漏"，而赋予新的含义；又如"玄窍"，否定以往种种认定为身体上某一处的说法，认为"亦无边旁，更无内外"；又称"金丹之生于无，又不可为顽空，当知此空乃是真空，无中不无，乃真虚无"，均说明受禅宗思想的影响。《金丹四百字》，乃五言绝句20首，依次总结内丹修炼的重要过程。序、诗内容精要，且词藻赡富，文采华美，为后世炼内丹者所乐于习诵。注本有宋代黄自如《金丹四百字注》，明代彭好古（注）、清代闵阳林（释）《金丹四百字注释》，明代陆西星《金丹四百字测疏》，明代李文烛《金丹四百字解》，明代王一清《金丹四百字注解》，清代刘一明《金丹四百字解》。

（俞中元）

《八脉经》 气功内丹术名篇。宋代张伯端著。见存于李时珍《奇经八脉考》中。书中称"先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴跻为先，此脉才动，诸脉皆通"，"使真炁聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭"，有种种殊效。此说与其他道书重视任督冲脉、命门、三焦者有所不同。

（俞中元）

《还源篇》 气功内丹术著作。1卷。宋代石泰著。全篇81章五言绝句，逐一论述丹基、采取、交结、烹炼、沐浴以及分胎、温养、丹成之大意。书名所以曰"还源"，强调金丹内炼"还源返本，与道合真"之主旨，申明"真精与元气，此是大丹基"；主张积精代气，"药取先天气，火寻太乙精，能知药取火，定里见丹成"，使先天精气神合一，则能成其内丹。并揭示阴阳铅汞、情气药物本为人之身心性命所凭用，修炼者"只寻身内药"、"更莫外寻真"，"以神归气穴，丹道自然成"。卷首自序称："昔年于驿中，遇先师紫阳张真人，以简易之语，不过半句，其证验之效，只在片时"。重申其内丹体系源于南宗丹道之祖张伯端之《悟真篇》，强调修丹内炼只在得诀自悟，独修己身之精气神。开南宗清修一派之先河。

（吕　直）

《复命篇》 气功内丹术著作。1卷。又名《还丹复命篇》，宋代薛式著。自序谓得道家南宗二祖石泰授丹诀真要，彻悟"还返妙用，长生秘诀，毕于此矣。""闻而不疑，依法行之，果跻圣域"。故而"依师口诀，辄成五言一十六首，以表一斤二八之数；七言绝句之十首，以应三十日之大功；续添西江月九首，以应九转之法，明辨药物采取，五行生杀，主客先后，刑德圆缺，抽添运用，火候斤两，无不备悉"。其内丹理论强调"天人合一"之主体思想，且采撷三教之说，运用八卦图象、阴阳感化阐述丹道原理。诗云："昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。以精化气气化神，炼作黄芽与白雪"，揭示修丹法则不外炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道，为道家南宗内丹体系的重要著作之一。

（吕　直）

《翠虚篇》 气功内丹术著作。1卷。又名《泥洹集》，宋代陈楠著。全书4篇：一曰《紫庭经》，二曰《罗浮翠虚吟》，三曰《丹基归一论》，四曰《金丹诗诀一百首》。篇末附赠友人词3首。作者继承南宗祖师张伯端丹学衣钵，论丹道之要，合一穷源，括尽自然造化之理；述金丹内炼，重在凝神气穴、炼精化气、炼气化神，所谓"分明精气以气存，渐渐气积以生神，此神乃是天地精，纯阳不死为真人"。书中分析服气、闭息、作念、存想、运气、守顶、吞唾、缩颈等时尚小法，认为"此皆旁门安乐法，拟作天仙岂不难"。指出御女采战为邪门外道，不可与金丹大道同日而语。强调"君欲延年救老残，断除淫欲行旁门。果将留形永住世，除非运火炼神丹"。《罗浮翠虚吟》云："吾将脱形归至阙，遂以金丹火候诀，说与琼山白玉蟾，使之深识造化骨"。陈述该书是自身证验后为弟子传道而作，故足见其实践养生之价值。

（吕　直）

《紫清指玄集》 气功内丹术著作。2卷，宋代白玉蟾著。内容包括玄关显秘论、修仙辩惑论、性命日月论、谷神不死论、阴阳升降论、金液还丹赋、学道自勉文、东楼小参文、冬至小参文、丹房法语、鹤林问道篇等修丹论文以及诗词歌赋，共40余篇。论述内炼自采取至结胎，从行火至脱胎，抽添之妙、沐浴之机，能穷理极玄，指归

正途，皆"修丹之要指，入道之玄秘"。论述金丹修炼，"形神与性命，身心与神气，交媾成大宝，即是金丹理"。全是自我身心的锻炼，形神性命的双修。反复强调"无心则与道合，有心则与道违"，"人能虚心，道自归之"，把"心与道合"视为内炼金丹的契机。修炼丹道宜重德寡欲，加强自我调控，指出："人能屏去诸念，真息自定，身入无形，与道为一，在世长年"。以为达到这种精神的解脱，方能悟得炼养长生的真谛。

（吕　直）

《**海琼传道集**》　气功内丹术著作。1卷。宋代白玉蟾撰，洪知常编。内收金丹捷径、钩锁连环经、快活歌各1篇。金丹捷径为全书主体，以简洁的文字和图象传授丹诀。其核心文字为丹法参同三十对偶子、丹法参同二十贯穿子、丹法参同七鉴与丹法参同十九诀，图则以论药物的仙化图与论火候的天机图为重点。此书颇能反映白玉蟾的内丹特色，对后世有一定影响。

（方春阳）

《**海琼问道集**》　气功内丹术著作。1卷。宋代白玉蟾作，其弟子留元长辑。包括龙虎赋、乌兔经、玄关显秘论、海琼君隐山文、常寂光国记、金液大还丹赋、金液大还丹诗、道阃元枢歌等8篇，为白氏与门人议论道家修身养性、金丹内炼的论文、诗赋。阐述修炼之道，以金丹为要，"身木欲槁，心灰已寒，愿飞升于玉阙，必修炼于金丹"。而修丹之妙，强调"心与道合"，宜乎无心守一而忘形。所谓"养正以抱一，持盈而守雌"；"忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，只此忘之一字"；"万物无心，由是三性会合，攒簇元宫，二气升降，盘旋黄道。唯一味水银，才变黑玉；故七返朱砂，乃成红宝"。主张学道之人"不欲与世交，不欲与物累"，"视死之日，如生之年；执有之物，如无之用"。体现白氏清静恬退，安乐隐遁的一贯思想。

（吕　直）

《**金丹大成集**》　气功内丹术代表作。5卷。元代萧廷芝撰。全书以无极太极之理，周易八卦之数，天地阴阳、水火橐籥之升降，论述内丹的修炼方法，所称"金液还丹"，即内丹。书中有无极图、天心图、玄牝图、既济鼎图、河车图、周天火候图、泄天符火候图、六十卦火候图、大衍数图、金丹橐籥图等图；橐籥歌、金液还丹赋、金液还丹诗、金液还丹论、金丹问答、七言绝句、乐道歌、茅庐得意歌、剑歌等诗文；以及崔公入药镜与吕公沁园春的注解。既继承前人之经验，又有自己之心得，图文并茂，易于读懂。其中"金丹问答"一篇，尤为初学内丹术者所必读。

（郑建功）

《**玉溪子丹经指要**》　气功内丹术著作。3卷。宋代李简易纂集。作于南宋理宗景定五年(1264)。其自序称幼习儒业，后于道佛经典、星算医卜，靡不究心，于金丹秘诀尤酷属意，遂遇至人授以大道，而为此书。卷首有混元仙派图，列五代宋金道教内丹派主要派系、大师及授受关系。卷上为悟真篇指要，内分九还七返、鼎器、真铅、真汞、真土、刀圭、媒人、采取、融治、烹炼、金木交并、水源清浊、温养、火候、沐浴、脱胎等16节，并冠以交会图和三五一都图。卷中为长生久视之书，释《阴符经》奥义，后载辩惑论、丹房法语、羲皇作用等。卷下载张紫阳赠白龙洞刘道人歌，并加以详注，还有规中图十二字诀序、解纯阳真人沁园春、密语诗等内容。

（李亚平）

《**先天金丹大道玄奥口诀**》　气功内丹术著作。1卷。宋代霍济之传。统观前后序跋，知霍济之名巨川，晋陵(今江苏武进)人。文中说其父"遇圣人传授"，得此口诀，作者又得父传授，以传后学。首列归根图、天根图、金丹药物直指图、三五一图、三家相见图、寻戊己真土直指图、口诀直指、先天金丹火候盈虚消息之图等，后有金丹大道指迷颂12首，对坐神、存想、行法、采战等作了批评。此书大旨以真药、坤土、火候为丹家三要，阐扬《悟真篇》、《太极图》之要义。

（徐树民）

《**至真子龙虎大丹诗**》　气功内丹术著作。1卷。宋代周方撰。据卷首宋仁宗天圣四年(1026年)卢天序，言"少室山(今河南省登封县北)隐居布衣周方，字归一，号至真子。"共有七言律诗32首，内容涉及内丹术的各个方面。

（徐树民）

《**金丹直指**》　气功内丹术著作。1卷。南宋周无所住撰。作于淳祐庚戌(1250)年。篇前自序称："余著金丹十六颂，直言性命之奥，故以直指言之。"其内容为：玄关一窍颂、真土颂、阳晶颂、玄牝颂、龙虎颂、铅汞颂、真炉鼎颂、真药物颂、斤两颂、抽添颂、火候颂、法度颂、口诀颂、工夫颂、温养颂，每颂为七言绝句1首，皆本张伯端、陈楠之学。自言依此"行之半月，工夫显发，取紫阳张真人《金丹(四百字)序》、泥丸陈真人《翠虚吟》印之，节节符验"，故"益自信《直指》所言不妄"。又述"或问"14条，以问答形式，阐述老、释、儒三教之异同，主张三教合一。并对内丹修炼中的玄牝之门、真土、阳晶、龙虎铅汞、炉鼎药物、火候法度、斤两抽添、工夫口诀、沐浴温养、结胎脱体以及成功时日等问题详为解说。可视为一本内丹修炼的基础读物。

（李亚平）

《**真一金丹诀**》　气功内丹术著作。1卷。宋代王常撰。从清虚无为炼神之法、胎息炼元气复本还元之法、金木间隔龙虎交媾炼黑水金丹全形之道，讲述真一金丹之功理；并有炼神之法、炼气之法、炼形之法等具体修炼方法。书末附有胎息节要。此书学术思想渊源于钟吕派内丹术体系，而尤重"真一金丹炼形"之道。

（郑建功）

《**紫团丹经**》　气功内丹术著作。1卷。宋代紫团真人撰。全书凡10章，即金丹秘诀、古仙秘方、偃月玄金篇序、神室炼养金丹、采红雪炼为阳丹、采取阴阳真丹、还丹证明诀、九还七返配类相合、红铅黑汞作丹头和偃月炉养丹火候。书中倡导内修，运炼精气神而成丹药，对

气功内丹理法有所阐发。

（陈永灿）

《丹经极论》 气功内丹术著作。1卷。不著撰人。作者对《悟真篇》内药、外药之说体会颇深，阐述甚详。书末附有《悟真遗篇》及《还丹复命遗篇》，前者收七言绝句2首，西江月2首，后者收七言绝句4首，五言律诗1首，可供研究张伯端及薛道光丹法参考。

（方春阳）

《清微丹诀》 气功内丹术著作。1卷。不著撰人。此为宋代道教清微派内炼经典，内容包括隐真合道、入室功夫、临坛召合及发用四章，发用章载有4种功法，即坐功睡法、黍珠造化、清微坐功、内炼阴阳雷神。其法原为行雷法以驱邪而设，所以兼用符咒，但客观上仍能起到强身祛病作用。

（方春阳）

《诸真论还丹诀》 气功内丹术著作。1卷。宋代著作，不著撰人。杂录前人内丹歌诀，内容有玉壶颂10首，青霞子赞《金碧龙虎经》、赞魏伯阳《参同契》、容成公内丹歌诀、曹圣图铅汞歌，以及论真鼎、水火、火候、至药等口诀共18首。

（徐树民）

《还丹显妙通幽集》 气功内丹术著作。1卷。潜真子撰。辑集道家气功内丹炼养诗词。内收显妙通幽诗七言绝句30首，紫烟真人解大丹颂七言绝句20首，沁园春解苏幕遮词10首，何仙姑颂吕真人沁园春七言绝句11首（疑缺1首）。其中显妙通幽诗与沁园春解为作者自撰，诗颇隐晦，而沁园春解则以词解词，更难使人明白。

（方春阳）

《三极至命筌蹄》 气功内丹术著作。1卷。宋代王庆升撰。三极指天极、地极、人极；又指无极、太极、皇极。书中以三极之理，变化之数，论述修真至命之理。全书有奇偶极象、无极之象、太极之象、两仪之象、四象之图、八卦之象、皇极之象、混元三宝之象、九宫用中之象、十干纳甲之象、生死三徒之象、乾坤直夏之象、艮兑手口之象、震巽足女之象、坎离耳目之象、腹背根蒂之象、金木间隔之象诸内容，论述元气的生成及化生变化之道理。又有五年三乘之法、注紫清白真人金液大还丹诀、炼药指真歌、丹经举要、三要总叙、三关总叙、九鼎总叙、阴符破迷赞、修真六用、修仙善恶劝戒等有关内丹术的名言名诀，颇具心得。

（郑建功）

《爰清子至命篇》 气功内丹术著作。2卷。南宋王庆升撰。作于南宋理宗淳祐己酉(1249)。序中自云"潜心于性命有日"，又得"至人授之口诀"，因"谨依师传金丹轨则，述为至命之篇，传之私楮，以淑同志。曰安炉立鼎，曰火候法度，曰野战守城，曰沐浴脱胎，皆是明述而实道"。卷上首列先天四象之图、后天四象之图。以后又分述安炉立鼎之图、排符进火之图、九转成功之图等3图，代表内丹修炼的各个阶段。每图均引证《悟真篇》中的有关诗句，并加以简要解说。卷下载入道诗19首和《沁园春》词，注解多本诸《参同契》、《悟真篇》，言简意赅，颇有心得。

（李亚平）

《碧虚子亲传直指》 气功内丹术著作。1卷。宋代陈景元撰。认为两肾之间，空虚一窍，名曰玄牝。两肾之气贯通玄牝，并由此发黄赤两道，上夹脊双关，贯24椎，中通心腹入膏肓，会于风府，上朝泥丸，由泥丸而下明堂，散灌五官，复入于本宫，日夜循环，周流不息。此间乾坤升降、阴阳盛衰、药材老嫩、水火潜飞、炉鼎采炼、抽添运用、次第而行，实为内丹修炼之要决。而绝欲忘念，静坐默默，又为修炼内丹的重要手段。论述深入浅出，利害得失昭然。

（郑建功）

《易外别传》 气功内丹术著作。1卷。元代俞琰撰。成书于至元二十一年(1284年)。本书原附于俞氏所著《周易集说》之后，因其内容乃丹家之说，"虽出于《易》，不过依仿而托之者，初非《易》之本义"，故《四库全书》将其归入子部道家类。俞氏自言"遇隐者授以读《易》之法，乃尽得(先天图)环中之秘。反而求之吾身，则康节邵子所谓太极，所谓天根、月窟，所谓三十六宫，靡不备焉"。因作此书，以述此"身中之易"，明"丹道之大纲要领"。作者认为，人身自有一天地，自有一阴阳。内丹修炼，只是采取己身之阴阳而炼成大丹。故"伯阳借《易》以明其说，大要不出先天一图。是虽《易道》之绪余，然亦君子养生之切务，盖不可不知也"。因此，本书意旨，正如作者在书后所称，实即"披阐(陈抟)《先天图》环中之极玄，证以《参同契》、《阴符》诸书，参以伊川(程颐)、横渠(张载)诸儒之至论，所以发朱子(朱熹)之所未发，以推广邵子(康节)言外之意"。书列太极图、先天图、六十四卦直图、乾坤交变十二卦循环升降图、周易参同契金丹鼎器药物火候万殊一本图等16幅，每图均配文解说，书尾附有《玄牝之门赋》、《水中金诗》。

（李亚平）

《上清太玄九阳图》 气功内丹术著作。1卷。金代侯善渊撰。对内丹修炼的不同境界，及炼功与时辰的关系作了较为详细的描述。全书以图为主，首列太玄混沌图、未见图、太玄制魄图、太玄炼魂图、太玄动静图、太玄有无图、太玄升降图、太玄三要图、太玄六合图、太玄九阳图；次按月出、上弦、照望、平阳、下弦、月尽之序，分别配以震、兑、乾、巽、艮、坤、卦，及离中虚在天为日在人为目，坎中实在天为月在人为耳，亦辅以图，分述神功运移之法规；最后是太玄九阳修真图，概述炼丹的整个过程。附以太玄十二时歌，用比拟法讲述时辰与炼功之关系。

（郑建功）

《修真太极混元图》 气功内丹术著作。1卷。五代施肩吾撰。此图由施氏传授给金竹坡，后为宋代混一子萧道存所得，遂作序刊行，公之于世。计有三景图、三才定位图、天地阴阳升降图、日月弦望图、天地日月时候与

人参同图、不知修炼耗散走失图、人世七十二福地图、海中三岛十洲图、虚无洞天图、生死路邪正图、信心入道仙凡图、三田五行正道图、五行配象图、真五行颠倒图、真五行交合传送图等15图。阐述内丹修炼方法，颇有启发性。

（郑建功）

《修真太极混元指玄图》 气功内丹术著作。1卷。宋人著作，不著撰人。其书以图诀相配的形式，讲述内丹修炼方法。其中匹配阴阳胎息诀图下有秘传胎息诀5种；真龙虎交媾内丹诀图下有秘传内丹诀7种；周天火候诀图下有秘传火候5种；肘后飞金晶诀图下有秘传肘后术3种；还丹诀图下有秘传还丹诀6种；炼形秘诀图下有秘传炼形诀4种；三田既济诀图下有秘传既济诀2种；炼气成神朝元诀图下有炼气成朝元秘传6种；内观起火仙凡交换图下有秘传内观起火诀7种；弃壳升仙入圣超凡诀图下有秘传弃壳诀12种。概述内丹不同层次修炼的要诀，形象生动，简明透彻，内丹玄奥妙理层层展现，对内丹的修炼很有参考价值。

（郑建功）

《修真历验钞图》 气功内丹术著作。1卷。宋代著作，不著撰人。主要论述修真求道之大法，强调凝性炼形，性形并修。全书立有三十幅共一毂图、采真铅汞图、六通图、阴阳交映图、埏埴图、炉郭图、神室图、周易七十二候图、包胎证混元图、鸡子石英证含光图、还丹五行功论图等12图。

（郑建功）

《龙虎手鉴图》 气功内丹术著作。1卷。宋人著作，不著撰人。所列龙虎手鉴图，从《参同契》立论，以天地阴阳合化之理，乾坤之门户，坎离之匡郭，橐龠之动静，来阐述龙虎内丹之修炼。列有龙虎、灵药、还丹、文武、神运、黄芽、白汞、金虎、玄曜、真旨、流珠、住世、成真、出世、河车等条目，分述内丹修炼的法则。

（郑建功）

《金丹歌》 气功内丹术名篇。北宋高先著。歌诀以坎离日月、金乌玉兔、四象五行概述《周易参同契》内外同理的功法。如说："戊已门中有金子，金子便是黄芽根。黄芽根为万物母，母得子兮为鼎釜。"即土生金，金生水，黄芽即铅，即肾液，有金生丽水之象，是炼内丹的药材。《金丹歌》确认《周易参同契》为内丹功理著作，给以重要评价。歌云："又不闻(淳于)叔通、(徐)从事、魏伯阳，相将笑入无何乡。准《连山》作《参同契》，留为万古丹中王。"此后，没有再出现《周易参同契》的外丹注解，而且一致承认此歌对《参同契》的评价，如陈显微注本之王夷序，俞琰注本之阮登炳序，朱元育注本之自序等。

（孟庆潼、孟乃昌）

《金丹赋》 气功内丹术名篇。宋代著作。不著撰人，马莅昭注。首先讲述"道"的原则，揭示金丹的内在规律；其次从真假、两仪、八卦讲述内丹修炼的法则；最后讲述内丹具体修炼方法，包括炉鼎、药物、返还火候、水火进退、龙虎呼吸等。有纲有目、深入浅出，对内丹修炼者有一定的参考价值。

（郑建功）

《云笈七签》 道教炼养类书。122卷。宋代张君房编。北宋大中祥符五年(1012年)，张君房奉命校正秘阁道书，至天禧三年(1019年)编成《大宋天宫宝藏》4565卷，乃撮其精要，辑成本书。道家称书箱为"云笈"，道书按三洞(洞真、洞玄、洞神)四辅(太玄、太平、太清、正一)七部分类即"七签"。本书内容除道教宗旨、典章制度、神谱符咒之外，还有大量有关气功的文献资料，如服食、炼气、导引、内丹、外丹、方术等千余条，皆系原文，对保存宋以前的历史文献有很大贡献。如"杂修摄"部所收的《养性延命录》、《摄养枕中方》、《太清导引养生经》、《坐忘论》及巢氏《病源》的诸导引法、元鉴导引法、胎息法、按摩法、噏月精法等许多专著和功法；"存思"部所收的《老子存思图》及存大洞真经三十九真法、存思三洞法、思修九宫法、思九宫五神法、镇神养生内思飞仙上法、存玄一老子法、三九素语玉精真诀存思法、紫书存思九天真女法等等；在"诸家气法"部中，收有《元气论》、《服气精义论》、《胎息精微论》、《胎息经》、《中山玉柜服气经》等，及茅山贤者服内气诀、胎息根旨要诀、胎息杂诀、尹真人服元气术、服元气法、胎息口诀、延陵君修养大略、太无先生服气法、墨子闭气行气法、昙鸾法师服气法、达摩大师住世留形内真妙用诀、项子食气法、张果先生服气法、玄素真人要用气诀、幻真先生服内元气诀、中岳郄俭食气法、姑婆服气杂行要诀问答法等；在"内丹"部，收有《还丹内象金钥匙》、《还金术》、《大还丹契秘图》、《真元妙道历验抄》、《古龙虎歌》、《金丹金碧潜通诀》、《阴丹慎守诀》、《大还心镜》、《太清神丹中经叙》等；在"三洞经教部"中，还收载了务成子注释的《上清黄庭内景经》、《太上黄庭外景经》等。由于宋《道藏》的亡佚，更显出本书的宝贵价值。例如墨子闭气行气法曰："行气一名炼气，一名长息，其法正偃卧，握固，漱口咽之三。……每口吐气欲止，辄一咽之，乃复鼻纳气，不尔者，或令烦。凡纳气则气上升，吐气则气下流，自觉周身也。行气常以月一日尽十五日，念令气从手十指出，十六日尽月晦，念气从足十趾出。若行之能久，自觉气从手足通，则能闭气不息，便长生矣。凡欲行气，先安其身而和其气，无与意争，若不安和，且止，和乃为止，常守勿倦也。气至则形安，形安则鼻息，鼻息则调和，调和则清气来至，清气来至则自觉，自觉则形热，形热则汗出，且勿使起则安。"类似的记载虽也见于《圣济总录》，但该书并未注明出处，且不如本书的完整。《四库全书总目提要》认为本书："类例既明，指归略备，纲条科格，无不兼该，《道藏》菁华，亦大略具于是矣。"其评价可谓十分中肯。

（宋天彬）

《道枢》 道教炼养类书。42卷。宋代曾慥编。书名源于《庄子·齐物论》中"彼是莫得其偶，谓之道枢"，含有道术真要之意。全书共108篇，广辑南宋以前道教有

关文献资料而成。是研究道教史、道教思想、方术及气功内丹术的重要参考书籍。凡道教哲学、阴符、黄庭、太极、服气、炼精、大丹、呼吸、胎息、大还金丹、金碧龙虎、铅汞五行、参同契、入药镜、灵宝等，无不列有专篇，篇目下附有四言韵语，说明该篇宗旨及传授原委。如卷五"周天篇"下云："周天之候，通乎昼夜；八卦居中，不速而化"；卷四十二"灵宝篇"下云："正阳剖微，纯阳互通；集厥大成，众妙之宗"等。道教学者如至朴子、朝元子、纯阳子、纯粹子、华阳子、海蟾子、玄和子、嵩岳仙人、何真人、混元真君、含光子、子真人、虚谷子、赤松子、烟萝子、探玄子、衡岳真人等均收其著述，或注其真名，时或兼及曾氏本人的见解。内容丰富，资料翔实，具有较大的学术价值。

（郑建功）

《圣济总录》 中医类书。200卷。宋代政和间由皇帝下诏，命医官集体编纂而成。该书广泛收集历代方书及民间方药，并摘录道家修炼方法，历时7年（1111～1117年）完成。其属道家修炼气功内容，如神仙导引、神仙服气、神仙炼丹等。"神仙导引"说："人之五脏六腑，百骸九窍，皆一气之所通。气流则形如，戾则形病。导引之法，所以行血气、利关节，辟除外邪，使不能入也。"再如"导引按跻"条曰："叉两手，乃度以掩项后，仰面视上，举首使项与手争，为之三四，令人精和血通，风气不入，能久行之无病。……宣摇百关，为之各三。……元气难积而易散，关节易闭而难开。"此一语道出了关键之所在，"宣摇百关"可概括一切动功的功理功法。"神仙服气"篇则包括行气法、闭气法、行五行气法、十二时食气法、食五行气法、服六戊法、取阳时法、真理六气诀等。并说："行气常以月一日至十五日，念气从手十指出；十六日至三十日，念气从足十指出；久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。"阐明了行气与布气的关系。此外还论述了服气与辟谷、辟谷服饵与食疗药膳的关系。

（宋天彬）

《重阳立教十五论》 道教炼养著作。1卷。金代王嚞撰。论述全真道立教的宗旨、组织及养身炼性的方法。共分15论，依其内容，可以分为3类。①论述日常修习准则与功课，包括住庵、云游、学书、合药、盖造、合道伴和打坐；②论全真道内丹修炼理论，包括降心、炼性、匹配五气、和混性命；③论述修真成仙的理论，包括圣道、超三界、养身之法和离凡世。全书融合道、释、儒三家思想，提出性者神，命者气，性命是修行之根本的主张，倡导"十二时辰，住行坐卧，一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼耳口鼻，不令外景入内"的清修。其修真成仙是指心性超越三界，"心忘虑念，即超欲界；心忘诸境，即超色界；不著空见，即超无色界。离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清之境矣。"这种观念，和汉末以来道教传统的"长生不死，白日升天"的思想大不相同。

（李远国）

《重阳真人授丹阳二十四诀》 气功内丹术著作。1卷。金代王嚞撰。内收王氏解答其弟子马钰所提的30余个问题，主要阐述了重要的内丹术语、内炼口决，包括祖宗、性命、根蒂、龙虎、铅汞、刀圭、金公、黄婆、婴儿、姹女、龙蛇、心猿、意马、宾主、觉照、太上、三宝、九星、五删、三才、抽添火候、金丹、出离三界、七返、行住坐卧、出家、修行、长生不死、道祖、清静、三命、九窍等。如答何为长生，曰："真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。"其解清静，曰："有内外清静，内清静者，心不起杂念；外清静者，诸尘不染著，为清静也。"主张一少言语养内炁，二戒心性养精炁，三薄滋味养血气，四戒嗔怒养肺气，五美饮食养胃气，六少思虑养肝气，七寡嗜欲养心气。"凡人出家，绝名弃利，忘情去欲，则心虚。心虚则气住，气住则神清，神清则德合道生矣。"

（李远国）

《重阳真人金关玉锁诀》 气功内丹术著作。1卷。金代王嚞撰。以问答的形式讲解全真道的内丹修炼理论和功法，内容广泛。其中分道教秘传内炼法为三乘，大乘为神仙抱一之道，"凭无漏果圆融，意想自神长在丹田，抱守元气，莫教散失，此者是抱一之法"。中乘为富国安民之法："男子女人身中，各有九江四海，龙宫库藏，中有七珍八宝，莫教六贼偷了，此是富国安民。"修炼者当知各个器官的作用，以益补精气神，莫让六贼耗费。小乘为强兵战胜之术，"战胜者，第一先战退无名烦恼，第二夜间境中要战退三尸阴鬼，第三战退万法，此者是战胜之法。"修行者当从小乘下手，从小乘入中乘、上乘。书中还记载了30余种功诀，如用于治病的九转还丹法、黄芽穿膝法、射九重铁鼓法、太子游四门法、金鞭指轮法、芦芽穿膝法、轩辕跨火法、玉女摸身法、钟离背剑法、吕翁钩鱼法、陈希夷大睡法；用于修炼内丹的仙人钓鱼法、金关玉锁法、三岛回生换死法、九曲黄河逆流法、七返还丹法、铁车黑牛法、肘后飞金晶法、搬精补脑法、三车搬运法、抽添加减法、灌想法、黄婆匹配法、降天关地轴法等。以上诸法虽多为小乘，"却是大乘根本"。这些法诀为北七真继承发挥，成为全真道丹法的基础。

（李远国）

《丹阳真人直言》 道教炼养著作。1卷。金代马钰述。为马氏在陕西龙门山重阳会上，对道流讲解内修丹法的理论与功诀之记录。篇中认为，修道贵在无为清静，不要急于求成，"长要心定，行住坐卧，皆是行道。诸公休起心动念，疾搜性命，但能澄心遣欲，便是神仙。"指出性命、龙虎、铅汞、水火、婴姹、阴阳等种种异名，只是神、气二字，不可执著。"欲要养气全神，须常屏尽万缘，表里清静，绵绵固守不动。三年不漏，下丹结；六年不漏，中丹结；九年不漏，大丹结圆备。此名九转大功，亦名三千功满，三田圆备，谓之神丹法，身轻举，永为神仙。"

（李远国）

《丹阳真人语录》 道教炼养著作。1卷。金代马钰

述，门人灵隐子王颐中集。篇中论述全真道修心养性的理法，以清静无为、柔弱谦下为本，指出清为清其心源，净为净其气海。心源清则外物不能挠，故情定而神明生。气海净则邪欲不能干，故精全而腹实。故曰："三十六导引，二十四还丹，此乃入道之渐门，不可便为大道。若穷于炉灶，取象于龟蛇，乃无事生事，于性上添伪也。此皆误人之甚矣。故道家留丹经子书，千经万论，可一言以蔽之，曰清静。"主张薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处污下以养德，守恬憺以养道。日常修持，以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基，即当戒酒戒肉，更须禁绝色欲。丹经歌诀，每咏龙虎婴姹，皆为寄语喻言。是以要道之妙，不过养炁而已。"若施于人，必节饮食，绝思虑，静坐以调息，安寝以养炁。心不驰则性定，形不劳则精全，神不忧则丹结。然后灭情于虚，宁神于极，可谓不出户庭，而妙道得矣。"

（李远国）

《大丹直指》 气功内丹术著作。2卷。元代丘处机述。该书继承发挥了王嚞的丹法理论，分为三乘九法，成为早期全真道最系统最完备的内丹著作。书中首先阐明内丹修炼的基本原理，认为人与天地禀受一同，人因父母二气交感而成胎。未生之前，在母腹中，受母气滋养，混沌纯一，是为先天之气，降生之后，先天气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天之气。先天真气逐时耗散，以至病夭。要想健康长寿，就得修炼："先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身，气满神壮，结成大丹。"接着用图、诀、诀义详述了九种修炼功法。其中五行颠倒龙虎交媾法、五行颠倒周天火候法、三田返复肘后飞金精法，为小成法，炼之可以补虚益气、返老还童；三田返复金液还丹法、五气朝元太阳炼形法、神水交合三田既济法，为中成法，炼之可以延年益寿、长生不老；五气朝元炼神入顶法、内观起火炼神合道法、弃壳升仙超凡入圣法，为大成法，至此显种种灵验，为内丹最高境界。三成九法，由浅入深，步步登堂，完整系统地阐述了内丹修炼核心是修炼性命。所谓"金丹之秘，在于一性一命而已。"书中还讲述炼功入静可能出现的各种幻景，并称之为"魔"，归纳为10类：六欲魔、七情魔、富魔、贵魔、恩爱魔、灾难魔、刀兵魔、圣贤魔、妓乐魔、女色魔，种种异境妙处，皆为虚妄幻变，不可信以为真，执着追求。"欲要辨别，莫若频起丹中真火，一曰焚身，二曰降魔，三曰去三尸，四曰逐七魂，五曰集阳神，静中内观，自然明朗。惟见炎炎火中，人物交杂，少间歌乐，上起者自己阳神，哭泣去者身中阴魂，须臾火熄，壶中清静。"强调用真意排除幻景，清静心地。时闻乐声，异香阵阵，坐前红光闪闪，状如莲花，遍身真气笼罩，色若金光，这才是登堂成就的真境妙界。后来的内炼家，对此书的评价颇高，誉为"北宗丹经之首"。

（李远国）

《青天歌》 气功内丹术名作。1卷。元代丘处机作。全文为七言32句。王玠注释。王玠称其为"实修真之捷径，入道之梯阶。前十二句乃明修性之本体，中十二句为复命之功夫，末后八句形容性命混融、脱胎神化之妙"(《自序》)。王玠纯以内丹术理论作注，郢书燕说，亦能自圆其说。

（方春阳）

《摄生消息论》 气功养生著作。1卷。元代丘处机撰。《四库全书总目提要》认为："此书皆言四时调摄之法，其真出处机与否无可证验。考处机答元太祖之问，亦止以节欲保躬，无为清静为要，与此书颇相发明，或有所受之，亦未可知。然曹溶《学海类编》所收伪本居十之九，不能不连类疑之耳。"其书内容多本《内经》立论。认为一年四季，应该随不同的气候，运用不同的养生方法。书中每一季的第一部分为该季摄生消息，首数句即录《素问·四气调神论》之文，余则随文释义，附以养生注意事宜；然后介绍对应该季之脏旺，而殿以该脏相病法。大要在于节欲保躬，无为清净，以保其天年。

（李远国）

《孙不二元君法语》 气功内丹术女功代表作。1卷。金代孙不二撰。其书专论妇女内炼功法。收有坤道功夫次第诗14首：收心、养气、行功、斩龙、养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、辟谷、面壁、出神、冲举，女功内丹诗7首。今人陈樱宁先生有《孙不二女功内丹次第诗注》，详解书中所述女子丹诀，富参考价值。

（李远国）

《规中指南》 气功内丹术代表作。2卷。元代陈冲素撰。上卷9章，分述止念、采药、识炉鼎、入药起火、坎离交姤、乾坤交始、攒簇火候、阳神脱胎、忘神合虚，介绍具体炼养方法，颇为明白直截。下卷3论，分为玄牝、药物、火候，议论更为精辟，对后世影响甚大，如《遵生八笺》诸书均全录其文，推崇有加。玄牝即作者所谓之规中，在肾之上，心之下，人身上下左右之中，乃内丹炼养之处，极为重要，然此系虚拟之处，故"不可以有心守，不可以无心求。以有心守之，终莫之有；以无心求之，终见其无。"并论证了药物与火候的辩证关系，"盖采时谓之药，药之中有火焉；炼时谓之火，火之中有药焉"。而火候的要诀，"尤当于真息中求之。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。"作者的学术思想渊源于《周易参同契》，而以《悟真篇》为指归，尤与薛道光"昔日遇师亲口诀：只要凝神入气穴。以精化气气化神，炼作黄芽并白雪"(《还丹复命篇·丹髓歌》)之说最为接近。此书以直指内丹奥秘、要言不繁著称，故颇受清代学者之重视，如钱大昕《补元史艺文志》、卢文弨《补辽金元艺文志》等，均予著录。

（方春阳）

《金丹大要》 气功内丹术代表作。10卷。元代陈致虚著。陈致虚号上阳子，故本书又名《上阳子金丹大要》。收入正统《道藏》时析为16卷。陈致虚于元天历二年(1329年)从全真道士赵友钦受丹法。赵友钦师承北宗宋德方和南宗石泰，兼有南北两宗之学。故陈致虚更融合两宗丹法理论，阐发"金丹之大道"，于元惠宗至元

元年(1335年)写成此书。书中认为,金丹之道即修炼精、气、神。此三者为金丹之上药三品,三物相感,顺则成人,逆则成丹。所谓顺,即"虚化神,神化气、气化精,精化形,形乃成人"。所谓逆,即"帖神守形,养形炼精,积精化气,炼气合神,炼神还虚,金丹乃成"。又归纳炼丹须知有七:运火行符、朔望弦晦、防危护失、卯酉刑德、沐浴心虑、生杀交铢、脱胎换鼎。均有精论。陈氏的内丹修炼理论受到"三教合一"思想的影响。故本书屡援儒家理学伦理道德观,以明金丹有为之命功;又援佛家定慧之说,以证金丹无为之性功。试图以金丹之道,调和儒释。认为"释云佛法,儒云仁义,道曰金丹",其实是"三教一家,实无二道",而三教圣人即以此金丹大道成圣、成佛、成仙。本书为道教内丹理论成熟时期的代表作品,在道教内丹养生史上占有重要的地位。

(李亚平)

《**中和集**》 道教炼养代表作。6卷。元代李道纯撰。卷一为玄门宗旨,画前密意,卷二为金丹妙诀,卷三为问答语录、全真活法,卷四为论、说、歌,卷五为诗,卷六为词及隐语。作者虽持三教合一、性命双修观点,但由于精通《周易》及《礼记》,所以呈现明显的援儒入道倾向。其丹法以"守中"为要诀,"致和"为目的。认为"圣人只书一'中'字示人,此'中'字[为]玄关明矣。所谓'中'者,非中外之中,亦非四维上下之中,不是在中之中。释云:'不思善,不思恶,正恁么时,那个是自己本来面目',此禅家之中也;儒曰:'喜怒哀乐未发谓之中',此儒家之中也;道曰:'念头不起处谓之中',此道家之中也。此乃三教所用之中。《易》曰:'寂然不动',中之体也;'感而遂通',中之用也。《老子》云:'致虚极,守静笃,万物并作,吾以观其复'。《易》云:'其见天地之心'。且复卦一阳生于五阴之下,阴者静也,阳者动也,静极生动,只这动处,便是玄关也。汝但于二六时中,举心动念处着工夫,玄关自然见也。见得玄关,药物、火候、运用、抽添,乃至脱胎、神化,并不出此一窍"。具体做法为"先持戒、定、慧而虚其心,后炼精、气、神而保其身"。先修性而后修命,最终取得性命双圆、形神俱妙之成果。并将丹法分成顿与渐两类,渐法系循序渐进之法,内分三乘,下乘为安乐法,中乘为养命法,上乘为延生法,由修命入手,取得成功。顿法为最上一乘,只有夙有根基者才适用,只须一直了性,则自然了命。其学说自成一家,为道家气功内丹中派的代表人物。

(方春阳)

《**清庵莹蟾子语录**》 道教炼养著作。6卷。元代柴元皋等编。清庵与莹蟾子是李道纯的号与别号。李道纯持三教合一、性命双修的观点,而又有明显的援儒入道倾向,为道家气功内丹中派的代表人物。《语录》卷一为师生问答,内容以内丹、《周易》、《道德经》为主;卷二为讲授《道德经》时的师生问答,内容全部有关该经;卷三为升堂讲经记录,内容为道教教义教理,卷四为师生联句,卷五为诗歌图颂,内容同卷三;卷六亦为师生问答,内容包括黄中解惑、炼性指南、登真捷径、金丹秘要等,主要为气功内丹术理论,比较明显地表达了李道纯的学术思想。书中以儒家之《周易》解释内丹,自然能够顺理成章;但以佛家之说解释内丹处,未免生吞活剥,多有勉强凑合之嫌

(方春阳)

《**全真集玄秘集**》 道教炼养著作。1卷。元代李道纯撰。共收注释两篇,一为张伯端的《读周易参同契》,一为周敦颐的《太极图说》,作者均以内丹理论作解释,并指出前者为"推明火候之大本"。

(方春阳)

《**三天易髓**》 道教炼养著作。1卷。元代李道纯撰。内分3篇,一为"儒曰太极－火符直指",二为"道曰金丹－金丹了然图",三曰"释曰圆觉－心经直指",末附《阴符经》注释。其说欲合儒、释、道三教为一,而以之解释内丹功理。

(方春阳)

《**启真集**》 道教炼养著作。3卷。金代刘志渊撰。卷上收七言绝句71首,七言律诗4首;卷中收词56首,皆述修养内炼之道,如左老问到头着诗云:"忘形养气气为根,忘气养神神养真,神亦复忘虚即养,养虚合道到头人。"卷下共分13章,即真心章、天中天章、真上章、心息相依章、死阴生阳章、气神邪章、证明道用章、叠用五教章、忘形养气章、忘气养神章、忘神养虚章、融摄不滞章和无修无证章。全书说理浅明,方法易行,对后世内丹气功的发展有较大影响。

(陈永灿)

《**会真集**》 道教炼养著作。5卷。金代王吉昌撰。书前有杨志朴序文,谓本书由王氏弟子梁振之、梁之秀等镂版刊刻。卷一述太极、五行生成、四象八卦等内丹学基本理论;卷二以下,皆为炼丹心法,以词的形式写成,共178首。

(李亚平)

《**还真集**》 道教炼养著作。3卷。元代王玠撰。上卷为图说,中卷为论文及歌词,下卷为诗词。书中之内丹理论参合南北二宗,强调性命混融,内丹始成,认为"凡诸学道至人,参禅高士,不可执著,必以性命双修,方成大事"(《性命混融论》)。而具体修炼方法则强调三要,"夫三要者,乃修真之秘要也。修真之要有三:一要知鼎器、二要知药物、三要知火候。知此三者分明,方许下手修之"(《内丹三要》),并开列鼎器异名39个,药物异名46个,火候异名12个,为学者破除疑惑,俾得事半功倍。

(方春阳)

《**真仙直指语录**》 道教炼养著作。2卷。原题海天秋月道人玄全子集。本书乃全真派师徒授受的日常言行记录。卷上收马钰(丹阳)语录约30则,并收录谭处端、刘处玄、郝大通语录及丘处机"寄西州道友书"等内容;卷下收尹志平语录。这些语录涉及道教全真派修行的各个方面。具有文献价值和实用价值。

(李亚平)

《诸真内丹集要》 气功内丹术著作。3卷，原题海天秋月道人玄全子集。卷上收录老子"幽谷关记"、钟离正阳真人"还丹歌"、张紫阳真人"石桥歌"、马自然"金石诰"、纯阳吕真人"玄牝歌"、"大丹歌"、"性命歌"，李仙君"金丹赋"、天来子"青龙歌"、"白虎歌"，刘海蟾真人"还丹破迷歌"等篇。卷中收录"王母口诀"、"太上内观正诀"、"玄元口诀"、"鼎器歌"、"金丹火候秘诀十二句"、"金丹证验"、"金丹类名"等篇。卷下收录青霞真人"内用秘文"。对道教气功的研究和实践有一定的参考价值。

(李亚平)

《悟玄篇》 气功内丹术著作。1卷。余洞真撰。余氏之生平及本书成书年代无考。书中对内丹修炼中天地阴阳交合化生之理，水火变化进退之机，都作了详细的论述。对玄牝在内丹术中的作用特别重视。认为"夫人身中一窍，名曰玄牝，若人得此窍，则三才万物悉备于我矣。此之一窍非泥于物也，其理别无他术，止不过忘形灭念，如守其中矣。久久纯熟，中宫静极，则身中阳气自然生也，阳气渐生，阴气渐剥，乃曰阳长阴消之意矣。"此外作者对形化、气化、坐工口诀、沐浴、药物、火候、玄关、抱一、解胎等方法及其在内丹中的运用，均作了具体的分析与探讨，并附图以资补充。

(郑建功)

《谷神篇》 气功内丹术著作。2卷。元代林辕撰。书约成于大德八年至延祐元年(1304－1314年)之间。自叙中曰："篇目之曰谷神，不过谷养炁而已"。上卷有大药还丹诗、理一真篇、火候与诗绝句诗诸内容。认为"大药其最要法，在乎神水华池，为诸丹之基，大道之祖。存守则谓之宝珠，交会则谓之金丹。"下卷有五气朝元图、投壶口诀图、含元抱朴之图、木金间隔体用图、元气生成图及静功虚名论、元气论诸内容，对静定、真定、入定、得性等问题进行了探讨，对元气的生成、功用及其化生变化作了阐述。

(郑建功)

《明道篇》 气功内丹术著作。1卷。元代王惟一撰。认为全身长生之道，从去人欲之私、存天理之公为要诀。自称"谨以所学著诗八十一首，以按纯阳九九之数。内七言四韵一十六首，以按二八之数；内绝句六十四首，以按六十四卦；五言一首，以象太一之奇；西江月一十二阕，以周十二律吕，名之曰明道篇"。其内丹学说有较为明显的援儒入道倾向，而其写作形式则完全摹仿《悟真篇》。

(郑建功)

《了明篇》 气功内丹术著作。1卷。宋代宋先生撰。毛日新编。全书分歌词与和朗然子诗两部分。书中遇真歌讲述遇钟离授口诀得真道之情，解迷歌讲述修丹之方法，和朗然子诗30首，均为论道谈玄之作，其中部分内容可供内丹修炼者借鉴。

(郑建功)

《析疑指迷论》 气功内丹术著作。1卷。元代牛道淳撰。意在使学者明了全真性命之理和修行次第，以破疑迷，故名。全书为问答体裁，分析疑、指迷两大部分。析疑主论心性万物，认为人心"元无一物，等同太虚，本来清净"，为方法之本，名之曰"全真"。谓"心即性用，性即心体"，心性以"虚寂为体，觉照为用"。指迷主论性命内丹，认为性命本一，故当兼修，"夫人以精为根，以命为本，以性为宗，命者气也，性者神也。夫神、气、精三者，咸原于一，而未尝离也。"而炼丹之法分为三门九品，皆不离"体合于心，心合于气，气合于神，神合于无也。"本书对全真性命学说有所发挥。

(陈永灿)

《龙虎精微论》 气功内丹术著作。作者不详。全文为四六骈文，1000余字，阐明炼金丹要旨，特别强调认准汞龙、铅虎之重要，批判某些炼丹者于此之种种错误认识。文后附七绝11首，重申其旨。又附"庄老火候"一文，系介绍辟谷、导引之术。

(俞中元)

《养命机关金丹真诀》 气功内丹术著作。1卷。撰人不详。计36条，内容前后迭相连接。其中第15～23条描述九转还丹的全过程，为全书之核心。其余各条有论述机理者，有解释术语者，皆简明易懂，很少泛泛套语。此书之学术思想渊源于《黄庭经》，而与宋元内丹术相结合，是其特点。

(方春阳)

《抱一子三峰老人丹诀》 气功内丹术著作。1卷。元代金月岩编，黄公望传。阐述炼丹要求真铅真汞，真铅真汞即是神炁性命。须明心肾水火、三宫五行变化之理，而尤重性命双修。指出假性命为出阴神是鬼仙小成之法，真性命乃出阳神是天仙大成之法，并有金蝉脱壳天仙之图、尾闾骨图及七言绝句，分述长生不死，清静天机。强调修炼龙虎金丹大药之士，先要识性命根源，而性命根源即在心肾坎离。

(郑建功)

《抱一函三秘诀》 气功内丹术著作。1卷。元代金月岩编，黄公望传。内有明人身受胎之后、明人身受胎之始、明神室、明刻漏、明五行采取其药、生成图说、气数物理体用论、金液还丹异名说、无极图说、温养赤子神金液还丹直指、火候要旨、脱胎神化等篇。并有图多幅，如伏羲先天始画之图，文王后天八卦之图、天地五十五数图、天地生数成数图、造化生成之数、戊除造化之图、五行颠倒之图、坎离互用之图、造化玄机复归无极之图、元气始终阴阳升降之图、人室图等，均有文字说明。书中对先天后天、天地生成、五行四象、关窍神室等内丹基础理论叙述甚详，而其丹法则多本《龙虎经》。

(李亚平)

《纸舟先生全真直指》 气功内丹术著作。1卷。元代金月岩编，黄公望传。全书分为两篇，前篇名"七返七真合同印子"，有诗(包括图)7首，述修炼的7个阶段，即形神相顾，入道初真；形神相伴，名曰得真；形神相入，名曰守真；形神相抱，名曰全真；形神俱妙，与道合真；

形神双舍，名曰证真；普度后学，以真觉真。后篇名"入室节目筑室涓狭各有定例"，讲入室静坐功夫，记有多种应验、景象。对修丹全真颇有参考价值。

（陈永灿）

《三要达道篇》 气功养生著作。作者不详。全文约500字。系读《阴符经》："九窍之邪，在乎三要"句后之感想。三要者指目、耳、口，强调修道者宜戒慎于这三要，则不受在外色、声、味之迷乱。

（俞中元）

《六根归道篇》 气功养生著作。作者不详。全文700余字。阐明"守道先须守心"，在内心意不乱，又须"身正于外"。目视耳听得其守，使"五色得其正"，"五声得其节"；鼻舌得其守，则甘于淡泊，"不为我之患矣"。六根清净，则可九转神丹，无所障碍。

（俞中元）

《三元延寿参赞书》 气功养生著作。5卷。元代李鹏飞编著。成书于1291年。作者自称于宋度宗咸淳四年戊辰（1268年）试太学至礼部，休息于杭州灵隐飞来峰下，重遇养生有术之宫姓道人，时已百余岁。道人授以三元之说，谓人之寿命，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。不知保养之道，则日益减少。精气不固，天元之寿暗损；谋为过度，地元之寿暗损；饮食不节，人元之寿暗损。应当保养而不知保养，必须避忌而不知避忌，精神日以消耗，疾病日以滋生，而寿命日以短促。如何趋益避损，其法俱见于《黄帝内经》及《老子》、《庄子》，并名医著作及孔孟论述中。作者禀承此旨，以医家及道家之说为主，辅以各家精华。编著成为此书。书名取《中庸》："赞化育，参天地"之意，寓有人定胜天的积极精神。书中之核心内容为"天元之寿，精气不耗者得之"，下列欲不可绝、欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌等9目；"地元之寿，起居有常者得之"，下列养生之道、喜乐、忿怒、悲哀、思虑、忧愁、惊恐、憎爱、视听、疑惑、谈笑、津唾、起居、行立、坐卧、沐浴洗面、栉发、大小便、衣著等23目；"人元之寿，饮食有度者得之"，下列五味、饮食等10目。分类辑录诸家养生要语，极有参考应用价值。"神仙救世却老还童真诀"，下列滋补有药、导引有法、还元有图3目。乃作者推崇之养生方法，具体可行。末附"函三为一图诀"，以总括全书之旨。此书对明代养生家有一定影响，如沈仕之名著《摄生要录》，即全部从此书中摘出编成。

（方春阳）

《泰定养生主论》 中医气功养生著作。16卷。元代王珪撰。自称其书"首以原心为发明之始；次序婚合、孕育、婴幼、童壮、衰老宜摄避忌，以御未然之病；次论运气、标本、阴阳、虚实、脉病、证治，以为全生去病之法；然后类方对证，以为规矩之用"（《自序》）。此书首两卷为养生调摄专论，并涉及导引、按摩诸法。

（王永田）

《寿亲养老新书》 综合性养生著作。4卷。元代邹铉撰。本书第一卷原名《养老奉亲书》，宋代陈直撰；第二卷至第四卷元代邹铉续增，成书于至正二年（1342年）。卷一为饮食调治、形证脉候、简妙老人备急方等15篇，233条，节宣之法甚备；卷二为古今嘉言善行之事，分保养、服药诸篇，罗列丸、丹、膏、散、酒、粥、糕、饼等具体方药与主治；卷三与卷四为寝、兴、器、服、饮、膳、药石之宜，附以妇儿食治诸方，共256条。其中卷三记载了太上玉轴六字气诀、食后将息法、养性等有关气功养生方面的内容，特别是太上玉轴六字气诀与食后将息法，前者为古代记载最详细的六字气诀，对这一功法的发展与完善有很大贡献；后者系摘录沈括《怀山录》所载，至今已很少见到，颇有参考价值。

（吕士心）

《遵生八笺》 综合性养生著作。20卷。明代高濂编著。成书于明万历十九年（1591年），分8个部分，故称"八笺"。①清修妙论笺：记述清心律己格言；②四时调摄笺：介绍春夏秋冬四季不同的养生、调摄、导引方法；③起居安乐笺：介绍起居、床褥、陈设、衣冠等如何符合养生；④延年却病笺：介绍应用气功、按摩、导引、八段锦及饮食宜忌等却病强身方法；⑤饮馔服食笺：介绍品茶、饮膳、菜蔬、药物等养生方法及方剂；⑥燕闲清赏笺：介绍鉴赏文物古玩、书画、文房四宝及花卉；⑦灵秘丹药笺：介绍用以延年益寿、治病疗疾的各种补益药品及方剂；⑧尘外遐举笺：略述历代名人方士之生平逸事，如陶弘景、梁鸿等。全书以养生为目的，涉及衣、食、住、行诸方面，既重视物质调养，如饮食药物，又重视精神调摄，如鉴赏、气功、美学等。书中广泛收集前人文章、诸子百家中的养生章句，儒释道三教兼收并蓄。又有作者个人养生修炼之心得总结。如起居安乐笺中的"高子怡养一日法"，融气功导引、饮食宜忌、精神保健、四季调养，琴瑟陶冶于一炉，是老年养生之座右铭。然由于时代及作者世界观所囿，书中有不少怪诞离奇之说及封建迷信之论，但从总体而言，是一部较实用的气功及养生参考文献。

（吴伯平）

《活人心法》 气功养生著作。2卷。又名《臞仙活人心法》、《活人心方》，明代朱权（号臞仙）著。本书主要内容有养生之法、治心、导引法、去病延寿六字法、四季养生歌以及中和汤、和气丸等篇。大旨是强调"真人以道治心"，"心静可以通乎神明"。其导引法附有行功图8幅，以实用有效而著名。本书内容在《医方类聚》等丛书、类书中均有收录。

（李亚平）

《养生肤语》 气功养生著作。明代陈继儒著。笔记，共46条，为陈氏及其前辈、同代人对养生的看法和体会，主要阐扬葆精、炼气、养神之旨。

（俞中元）

《养生四要》 气功养生著作。5卷。明代万全撰。作者以医理阐释气功养生之理，书中所记述的气功养生内容多为实例，并时有验方，不同于一般泛泛之谈。全书分寡欲、慎动、法时、却疾、养生总论5个部分，其论

切实可行，无玄虚妄诞，是其可贵之处。

（郑建功）

《保生心鉴》 气功养生著作。1卷。明代铁峰居士撰，胡文焕校正。成书于明武宗正德元年（1506年）。自云于弘治乙丑（1505年）年得见《圣贤保修通鉴》一书，"前序古今学道之失，后书道术疗病之功，深嘉契爱……私脊其概，一或受疾，辄取试之，多有验焉。"因参详《礼记·月令》及《素问》、《灵枢》、《运气论奥》、《十四经发挥》等古医籍，反复研究，正讹补略；并采《活人心法》所制导引8图，绘为32图，而成是帙。除简要介绍练功前准备事项、修炼要领，以及五运六气枢要、脏腑配经络及经络配四时等图式外，重点介绍了"二十四气导引图"，凡24幅，分述一年二十四节气炼功方法及所治疾病。或坐或行，内外相兼，颇为实用。该套功法对后世医疗气功功法体系的发展具有一定的影响。

（李亚平）

《摄生要义》 气功养生著作。1卷。明代王廷相（河滨丈人著），胡文焕（全庵道人）校。其序称："余自壮年以来，颇讲此术。缘动达形，缘虚达气。下不着伎，上不泥仙。似于摄生之秘，超然有得。乃会综群文，诠取要旨，以著论十篇，用发蒙学。"10篇的内容为：存想、调气、按摩、导引、形景、饮食、居处、房中、四时、杂忌。所论功法及日常养生宜忌等，要言不烦，多有精义。

（李亚平）

《卫生真诀》 气功养生著作。2卷。明代罗洪先录。上卷载运气口诀、导引要法及内丹与外丹的不同炼法等；下卷载有气功处方49则，故又名《仙传四十九方》。每方均有名称、功法、图像、主治病证、配用方药、诗歌等内容

（王永田）

《万寿仙书》 气功养生著作。1卷。明代罗洪先撰，清曹无极增辑。卷一主要收辑历代名人养生理论及气功功法练功要点，如治心气法、治肝气法、治脾气法、治肺气法、治肾气法、太上玉轴六字气诀等；卷二主要收辑著名的导引功法，如六气诀、按摩导引诀、八段锦坐功捷径、四时坐功却病图等；卷三为诸仙导引图，按病证开列导引处方，并附有方药；卷四为延年总论，内容系收辑前人的养生理论而成，与卷一性质相同，似为曹无极所增辑。

（王永田）

《修龄要旨》 气功养生著作。明代冷谦著。全书编集9篇养生诗文。①四时调摄：介绍十二个月脏腑之盛衰，随之饮食起居应注意的宜忌；②起居调摄：介绍一日内从早至晚，宜作的导引，生活行止，及注意事项；③延年六字诀；④四季却病歌；⑤长生一十六字妙诀；⑥十六段锦；⑦八段锦导引法；⑧导引却病歌诀；⑨却病八则。

（俞中元）

《锦身机要》 气功养生著作。3卷。明代混沌子撰，鲁至刚注。全书介绍了一套完整的功法，以导引术揉合内丹术与房中术而成。全套功法分为36式，每式先列名称、图像，次列歌诀、注文。上卷12式，均以"龙"名：踏地龙、摆尾龙、擎顶龙、旋风龙、交足龙、拂天龙、闭息龙、登天龙、升腾龙、取水龙、降丹龙、擒火龙；中卷12式，均以"虎"名：跃山虎、出洞虎、飞虹虎、舒筋虎、悬梁虎、踞崎虎、独立虎、翻身虎、反躬虎、纳泉虎、桃花虎、安神虎；下卷12式，均以"龙"与"虎"同名：虎吹龙笛、龙鼓虎琴、龙虎交加、龙虎传授、献龙招虎、虎动龙迎、龙居虎窟、龙问虎信、虎跃龙潭、虎至龙乡、二虎朝龙。鲁至刚序中称"其筑基之法、养性之方，龙虎争驰，内外交炼，无不备焉。"

（王永田）

《修真秘要》 气功养生著作。1卷。明代王蔡传，胡文焕校正。刊于明正德八年（1513年）。书前有王蔡序和云崖道人跋各1篇。收载各种防治疾病的简易功法共49种，每种功法均有示意图及简要的文字说明。易学易练，实用有效，是其特色。

（李亚平）

《修真捷经》 气功养生著作。明代佚名撰。此书传世者仅导引术一章，内列十八势：苍龙摆尾、勇士开弓、登天九九、循下丹田、阴阳升田、仙鹤啄食、指按足踢、按腕摇腹等，均配有图，功法特点侧重穴位按摩

（王永田）

《类修要诀》 气功养生著作。2卷。续附1卷。明代胡文焕辑。书中收集古人有关修身明性、养生却病的论述，而以慎寒暑，节口腹，寡嗜欲要旨。对饮食起居、四时调摄、劳逸房室、七情忌宜、导引按摩，以及内丹修炼等方面的内容，均有采录。简明扼要，有利普及。

（郑建功）

《养生导引法》 气功导引著作。1卷。明代胡文焕编。共列病证27门：中风、风痹、心腹痛、霍乱、呕吐、气、痰饮、痨瘵、胁痛、腰痛、脚气、积聚、脾胃、补益、消渴、胀满、眼目、喉舌、口齿、鼻、耳、遗泄、淋、二便不通、疝气、诸痔、老人。每门列功法若干条，以供临床选用。此书基本上依据《诸病源候论》所载"养生方导引法"，补益与老人两门中又收辑了《太清导引养生经》、《通玄集》等书中的部分内容。

（宁春阳）

《保生秘要》 气功导引著作。明代曹士珩撰。原书罕见，存佚未知。一般均从《古今图书集成》及《沈氏尊生书》中引用，而以后者收辑内容较富，基本完整可读。此书大致分为两大部分，一为南北规中，共列7法，其中归元、周天为南旋式，艮背、行庭、通关、缘法、涤秽为北旋式。其法以意领气，作螺旋式推进，在身体前面的为南旋式，在身体背面的为北旋式，可通治各种疾病。诸病导引则分述咳嗽、哮喘、伤食呕吐、噎膈、鼓胀等多种病证的导引运功方法，具有较强的针对性，颇受后世好评。

（王永田）

《赤凤髓》 气功导引著作。3卷。明代周履靖辑。成

书于万历六年(1578年)。卷一为太上玉轴六字气诀、幻真先生服内元气诀、李真人长生一十六字妙诀、胎息秘要歌诀、去病延年六字法、五禽戏图诀、八段锦导引图诀等7篇;卷二为圣真秘传四十六长生图诀;卷三为华山十二睡功图诀。全书有图72帧,每图附有文字说明,图文并茂,易学易练。对后世气功导引的发展推广有较大贡献。

(吕士心)

《**静坐说**》 气功静坐著作。明代高攀龙著。成书于1613年。该书标出"平常"二字作为静坐的要诀,说:"静坐之法,不要一毫安排,只平平常常,默然静去"(《高子遗书》,下同)。其所谓"平常",具有清静、自然的含义,"以其清静不容一物,故谓之平常。""静中妄念既净,昏气自清,只体认本性,原来本色,还他湛然而已。"心体湛然,自然而然地处于"无我"的状态,"大抵著一毫意不得,著一毫见不得,才添一念,便失本色。"这样,心体不致因动静的变化而有走作、差异。"湛然动去,静时与动时一色,动时与静时一色,所以一色者,只是一个平常也,故曰无动无静,学者不过借静坐中认此无动无静之体云尔。"成书两年后,高氏觉得"平常"二字对于初学者来说仍难体会,又作《书静坐说后》,把理学范畴内"主一"的概念外延于静坐说内,"故必收敛身心,以主于一,一即平常之体也,主则有意存焉,此意亦非著意,盖心中无事之谓,一著意则非一也。"则不仅通过加强内心世界的修养来充实静坐说,而且讲究举止行为的修饰严谨来完成静坐说,故上述"主则有意存焉"之"意",乃"但从衣冠瞻视间,整齐严肃则心自一,渐久渐熟,渐平常矣。"其《静坐说》并非一味讲静,而且具有以静为主、动静交养的含义。

(沈敏之)

《**静坐要诀**》 气功静坐著作。1卷。明代袁黄撰。该书以佛教天台宗的止观法、六妙法为基础,结合著名禅僧云谷、妙峰的心得和作者自身的实践经验,有一定的参考价值。全书分辨志、修证、调息、遣欲、广爱等6篇。通过对于某些佛教哲学的体认,达到一切皆空的思想境界。

(沈敏之)

《**摄生三要**》 气功养生著作。明代袁黄著,乃3篇养生文章。①聚精:叙述寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味等内容;②养气:指出养气需以调息起手,并介绍胎息、胎食之法;③存神:简要介绍意守各窍之效应,及佛教修禅观之法。

(俞中元)

《**古今医统大全**》 综合性医药著作。100卷。简称《古今医统》。明代徐春甫编撰。成书于嘉靖三十五年(1556年)。内容包括历代医家传略、《内经》要旨、各家医论、脉候、运气、经穴、针灸、各科病证诊治、历代医案、验方、本草、救荒本草、制药、通用诸方、养生等。所列资料极为丰富,既引录古说,又发表己见,其中卷九十九与一百为养生余录,论述了"天元之寿精气不耗者得之"、"地元之寿起居有常者得之"、"人元之寿饮食有度者得之"。特别是摄生要义章,专论存想、调气、按摩、导引;服饵章,专论服日月、服日精月华、服三气等法,对气功养生尤有参考价值。

(吕士心)

《**医学入门**》 综合性医药著作。8卷,首1卷。明代李梃撰。成书于万历三年(1575年)。首卷叙明堂图、历代医家传略、保养、运气等;卷一记述经络、脏腑、诊断、针道、灸法;卷二与卷三为本草,卷四至卷八为内、外、妇、儿各科疾病证治及急救方。全书多以歌赋形式为正文,以注文补充说明,并参以作者个人见解。在首卷的保养篇中,有导引法,作者认为:"人之精神极欲静,气血极欲动",人体欲得长寿,必须动静结合。提出了"导引为虚损气血不周而设"的观点。采集了关法、起脾法、开郁法、治腰痛、治积聚、治遗精、治疝气等导引术,颇为实用。

(吕士心)

《**寿世保元**》 综合性医药著作。10卷。明代龚廷贤撰。约成书于万历四十三年(1615年)。卷一总论脏腑、经络、诊断、治则、药性歌括等基础理论;卷二至卷十论述内、外、妇、儿各科病证的辨证论治,先论述,后列方,并附有医案。取材广泛,资料丰富,立论精详,选方又多切于实用,为临床常用的参考书之一。同时,本书重视气功养生。卷四补益篇中特列吕祖洞宾外屋修墙养生诀与呼吸静功妙诀两章。在呼吸静功妙诀中,强调了"人生以气为本,以息为元,以心为根,以肾为蒂。"又说:"人呼吸常在心肾之间,则血气自顺,元气自固,七情不炽,百骸之病自消矣。"并介绍了该功的具体方法:"每子午卯酉时,于静室中厚褥铺于榻上,盘脚趺坐,瞑目不视,以绵塞耳,心绝念虑,以意随呼吸一往一来,上下于心肾之间,勿急勿徐,任其自然。"每日依法学练,两月之后,自见功效。此法是气功呼吸的基本功夫,对初学练功者颇有指导作用。

(吕士心)

《**红炉点雪**》 中医理虚专著。4卷。又名《痰火点雪》。明代龚居中撰。成书于崇祯三年(1630年)。卷一与卷二类列了有关痰火(肺结核)病证的鉴别与治疗,大都以脉验证,因证立治,由治定方,在每条证论之后各有立方、捷方;并附有治验;卷三除列有部分方论与杂证补遗外,着重叙述有关痰火痨损的脉候,并予以分析,兼列脏腑补泻用药等项,示人准则;卷四为灸法与祛病秘诀,列举了对本病的养生调息之法,如却病延年一十六句之术、动功六字延寿诀、静坐功夫等气功内容。其中却病延年一十六句之术有叩齿牙无病法、掩耳去头旋法、凝抱固丹田法等,方法简单,易学易练,对肺结核的防治有一定参考价值。

(吕士心)

《**五福全书**》 气功养生著作。7卷。明代龚居中撰。第一至三卷列修真要图、修真至说、修真秘诀,均系论述内丹;第四卷修真金丹,论述外丹;第五卷修真种子、

论种子;第六、七卷论食物宜忌。全书议论参以医理,并配有图多幅。

(王永田)

《奇经八脉考》 中医经络学专著。1卷。明代李时珍著。成书于1578年。该书详细论述了奇经八脉的循行路线、功能、所主病证和相应的治疗方法,对针灸、气功、内妇科的辨证施治具有重要的指导意义。对气功养生也作了精辟论述,如"医不知此,罔探病机,仙不知此,难安炉鼎。"认为医生不知奇经八脉之理论,难以探讨病机,气功养生家不知奇经之理,则难以确立气功养生方法。李氏又说:"任督二脉,人身之子午也,乃丹家阳火阴符升降之道,坎水离火交媾之乡","任督二脉是元气之所由生,真息之所由起,修丹之士,不明此窍,真息不生,神化无基也。"此言不仅说明了丹田、元气与任督二脉的关系,也指出了二脉在修丹练功中的重要性。又说:"内景隧道,惟返观者能照察之。"认为练功时"收视返听",精神内守,就能感觉到气在内脏和经脉中的运行。

(吉凤霞)

《针灸大成》 中医针灸学专著。10卷。明代杨继洲撰。成书于万历二十九年(1601年)。是中国针灸医籍中内容丰富、资料全面、流传广泛、影响较大的一部针灸专著。同时书中阐述了气功学知识,详细介绍了小周天功法的全过程,即任督脉循环"默想黍米之珠……徐徐咽气一口,缓缓纳入丹田,冲起命门,引督脉过尾闾,而上升泥丸,追动性元引任脉降重楼,而下返气海,二脉上下,旋转如圆,前降后升,络绎不绝"。并指出修炼小周天气功的目的是为了"指出玄机理,但愿人人寿万年"。可见作者若不修炼气功,是不会有如此深刻体会的。书中还强调针灸医生必须懂得调摄身体,针刺时要求病人"心静",而医生也要精神专一,善用呼吸补泻等气功常用的调神、调息方法。此外还记载了与道家气功有关的吐纳、六害、十少等内容。

(吉凤霞)

《医方类聚》 中医类书。365卷。朝鲜金礼蒙等编撰。成书于朝鲜世宗二十七年,相当于我国明代正统十年(1445年)。惜原书散失,约于1852年日本丹波元坚将残本借人参考诸书加以补入。得266卷,再刊于1861年。此书搜集我国明代以前医籍153种,加以分类汇编而成。广辑医论,备载众方,堪称集唐、宋、金、元各家方论之大成,为中医古代综合性文献的巨著。日刊本现存(缺卷一五六、一五七、二〇九、二二〇)。全书分总目、总论、五脏等95门,收方5万余,950余万字,涉及内、外、妇、儿、伤、五官诸疾。每门首列医论,次载治法。在防治上,既有方药,又有针灸、按摩、吐纳导引、养生等,内容极为丰富。特别是卷一九九至卷二〇五为养生门,大量收载了历代有关气功、导引、养生等方面的文献资料,保留了已经失传的某些书籍中的有关气功养生内容,具有较高的文献价值。

(吕士心)

《东医宝鉴》 中医类书。23卷。朝鲜许浚等编撰。成书于我国明万历四十一年(1611年)。全书分内景、外形、杂病、汤液、针灸等篇,前三篇共108门,按部位论述生理、病因、证候、治则、方药、单方等,并在精、五脏等部分引述了一些气功治疗方法,在内景、身形部分论述了保养精气神等理论,如背三关、三丹田、搬运服食、按摩导引、还丹内炼、摄养要诀、养性禁忌、四时节宣,以及药饵、炼脐法等有关气功的资料。其来源除《内经》、《千金方》等医籍,还有《周易参同契》、《悟真篇》、《翠虚篇》等道家著作。其中最可贵的是强调预防医学思想,如引《臞仙》曰:"古之神圣之医,能疗人之心,预使不致于有疾;今之医者,唯知疗人之病,而不知疗人之心,是犹舍本逐末,不穷其源而攻其流,欲求疾愈,不亦愚乎!"并说,"治于未病之先者曰治心,曰修养;治于已病之后者曰药饵,曰砭焫。"这种重视心理治疗的作法,被称为"以道疗病",具有一定的学术价值。

(宋天彬)

《原阳子法语》 道教炼养著作。2卷。明代赵宜真(?～1382年)撰。大约赵卒后,由其再传门人刘渊然编集而成。书载诗文凡50篇,主要阐述内丹养生之学,间援佛家"福慧因果"等说。其卷上有《还丹金液歌并叙》,述内丹外丹之分界,甚为详明。如说:"唯道集虚,本无二致,而修炼有内丹外丹之分者,缘遇不同,功用少异,而造道则一也。所谓内者,自性法身,本来具足,不假于外,自然之真,其进修之功,则摄情归性,摄性还元,有为之为,出于无为,无证之证,所以实证,胎圆神化,脱体登真。一一是为真一,为玄一,又名内丹也。所谓外者,幻假色身,未免败坏,必资外药,点化成真,其服炼之功,则取日月之精华,夺乾坤之造化,刀圭入口,情欲顿消,骨肉都融,神形俱妙。……是为还丹,为金液,又名外丹也。"然则其所谓"内丹"、"外丹"者,盖因内药外药而分,实指内丹术之清修与双修两派而言。就本书的学术主张来说,则偏重于清修之法。

(李亚平)

《玄要篇》 气功内丹术著作。2卷。明代张三丰撰。收入《张三丰全集》中。上卷有仿古二章、亲口诀、道情歌、炼铅歌、先天一炁歌、铅火歌、了道歌、打坐歌、道要秘诀歌、大道歌、真橐龠歌、玄关一窍歌、炼铅诀、金丹歌、龙虎还丹指迷歌、金丹诗三十六首、金丹诗四十二首等31篇。下卷有登高台、天仙引五首、一诀天机、玄关交媾曲、阴阳交会曲、自题无根树词二首、无根树道情二十四首、玄机问答等28篇。书中重视元气与真息,强调水火阴阳升降造化之机,突出先修性后全命之观点。其中"无根树"丹词尤享盛名,对于内外药物、返还火候、先后炉鼎之论述,颇为精切明白,是明清阴阳双修丹法的代表作。

(郑建功)

《玄机直讲》 气功内丹术著作。1卷。明代张三丰撰。收入《张三丰全集》中。全书有炼丹火候说、返还证验说、服食大丹说、一粒黍米说、登天指迷说诸篇组成.

附篇中有注"九皇丹经之龙虎铅汞论"、注吕岩之"百字碑"。强调内丹筑基以炼己正念，而入胎息之境为主。进一步水火相交，龙虎相会，内外温养，假以时日而成大周天之功。也即一般所说的炼精化气，炼气化神，炼神还虚之意。同时书中对大小周天的论述也颇有精微之处。认为静功之中，一刻亦有炼精化气，炼气化神，炼神还虚功夫，"坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也；回光反照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也"(《炼丹火候说》)。此说颇有代表性，于学人很有裨益。

（郑建功）

《道言浅近说》 气功内丹术著作。1卷。明代张三丰撰。收入《张三丰全集》中。全书以平易浅近之语言，讲述炼功修丹之要诀，简明易懂，实为修习道家气功之要诀。共分32段，对关候、性命、调息、凝神、打坐等都有论述，尤其强调修心养性为炼丹修真之要诀。"性者内也，命者外也，以内接外，合而为一，则大道成"；"大道以修心炼性为首，性在心内，心包性外，是性为定理之主人，心为栖性之庐舍"；"学道之士，须要清心清意，方得真清之药物也"。附篇为"三丰先生辑说"，节录了白玉蟾（紫清）、陆西星（潜虚）、李西月（涵虚）等人的论丹名言，颇有特色。

（郑建功）

《无根树》 气功内丹术名篇。明代张三丰撰。是《张三丰全集·玄要篇》中的重要组成部分，也是张三丰的代表作。此丹词作于武当山中，时间在明太祖洪武十七年(1384年)。《无根树》是道情体裁的内丹秘诀，包括自题词2首和道情24首，提出了一套"阴阳栽接"功法，在内丹中别树一帜。丹词中称："无根树，花正微，树老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿"；"无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠"；"女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯"。把阴阳匹配作为修炼内丹、成仙成圣之重要法门和手段，反对孤修，认为不特无益于性命，而且有伤于性命，愈修而气愈转枯。可谓别开生面，另劈蹊径，由此而自树一个流派，对后世有很大的影响。故何西复认为《无根树》在学术地位上，与《悟真篇》先后伯仲。清代龙门派传人刘一明与西派代表人物李西月都对该丹词作过阐注，有一定参考价值。

（郑建功）

《玄肤论》 气功内丹学著作。不分卷。明代陆西星著。成书于明穆宗隆庆丁卯年(1567年)。"玄肤"一词，据自序说："言玄理肤浅，非精诣也。"盖为自谦之辞。本书是系统阐述东派丹法原理和功夫次第的代表作品。全书凡20篇，每篇一论。首论三元，统言丹有三元，即天元、地元、人元，而"了命之学，其切近而精实者，莫要于人元"。人元又谓之"大丹"，乃"创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也"。实指阴阳（男女）双修而言。以后19篇，专以人元丹法为说：第二内外药论，言人元外药，必资于"同类"；第三阴阳互藏论，言坎中先天真之一炁，乃"造化之根柢，吕汇之枢纽"；第四先天后天论，言"先天之真不可见，凡可见者皆为后天"，不可用以修炼人元大丹，故不能舍先天而求固；第五铅汞论，言阴精阳炁所指及"用精者化，故顺而成人；用炁者昌，则逆而成丹"之理；第六元精元气元神论，言精气神有先天后天之区别；第七神统论，言修真莫要于炼神（炼己）；第八金液玉液论及第九性命论，皆言丹道虽有了命（金液炼形）和了性（玉液炼己）的区别，但性命相关，不可相离；第十质性论，言性亦有本性（先天）和质性（后天）之区别；第十一神室论，言人之三谷（三田），神皆居之；第十二河车论，言人之任督二脉，即为河车运转之路。以后7篇为澄神、养神、凝神、真息、火符、药火、抽添，乃述人元功夫之次第法要，节节紧凑而剖析益精。最后为遗言论，总结"大道之不烦，可一言而尽也。夫道不外乎一阴一阳而已"。陆氏之人元丹法，后世每因其语涉荒诞而不取。本书对道教内丹学派研究有一定的文献参考价值。

（李亚平）

《七破论》 气功内丹术著作。不分卷。明代陆西星著。撰于隆庆庚午年(1570年)。本书为排斥包括内丹清修法在内的各种道教炼养方法，进一步替自己所创东派人元丹法辩解而作。内有论7篇，分别为破非、破伪、破执、破邪、破疑、破愚、破痴。作者还列举了一些错误的同类相求方法，如先天梅子、离形交气、颠倒两窍、开关铸剑、上进下进等说，"类皆邪师曲学，以盲引盲"，以至"败德祸身，为世嗤笑"。

（李亚平）

《金丹就正篇》 气功内丹术著作。1卷。明代陆西星著。作于明世宗嘉靖甲子年(1564年)。作者在书前自序中称其遇吕洞宾，"首言阴阳合而成道"，又授以"结胎之歌，入室之旨"，因记之而成此书。书共3篇，其要旨在于阐述阴阳双修的丹道原理。声称"金丹之道，必资阴阳相合而成"。因为人之初生，为纯阴纯阳之体，这时"先天之体，浑沦完固"，不用填取，即可成"无为之上德"；以后情窦一开，阴阳交感，则"先天之气乃奔蹶而逸于坤中"，以至先天之乾（纯阳）坤（纯阴）转变为后天之离（纯乾破体）坎（阴中含有真一之气），所以"仙道逆取"，应"取药于坎，而造丹于内"。若能"取彼先天真一之气，伏我奔蹶易逸之精"，则"犹之酌泉于釜，而救沸子釜"，"靡不济也"。本书既反对清修学说，又指责开关展窍、离形交气等做法为蛇足。

（李亚平）

《金丹大旨图》 气功内丹术著作。不分卷。明代陆西星著。作于明穆宗隆庆庚午年(1570年)。内有先天无极之图、太极未分之图、太极分阴阳之图、阴阳五藏之图、坎离交媾之图、成丹之图、周天符火图及还元图，凡8篇，附以文字解说。序称："某所图说，根柢化原，直指命术，举纲说约，大义昭然。"为陆氏所倡东派人元丹术

的高度概括。

（李亚平）

《性命圭旨》 气功内丹术代表作。不分卷。全称《性命双修万神圭旨》，作者不详，书中称为明代尹真人弟子撰。全书共分元、亨、利、贞四集。元集多作图说，指点窍妙；亨、利、贞三集则多采三教名家语录、口诀，以作综合论述。本书在道书中别具特色，将内丹术许多术语过程运用绘图阐释，为道书中少见，此其一。其二，内丹理论自宋三教归一，讲究性命双修，本书在这方面较为突出。如尤侗在序中称"是书独揭大道，而儒释妙义，发挥旁通，要之以中，合之以一，而尽性至命之理，殊途同归。微独柱下五千，隐括靡遗，并六十四卦、四十二章，无不累若贯珠矣。"

（翁士勋）

《金丹真传》 气功内丹术代表作。1卷。明代孙汝忠著，张崇烈注，李堪疏。成书于万历四十三年（1615年）。全书包括西江月词9首、葫芦歌1篇、明道歌一至七言4首，修真入门、修真大略、金丹五百字、打邪归正歌各1篇。书中系统介绍了筑基、得药、结丹、炼己、还丹、温养、脱胎、玄珠、赴瑶池等九转金液还丹之术，论内丹原理继承了《悟真篇》等南宗学说，主张阴阳双修是炼丹修仙的大道，是此书特色。清代傅金铨将本书收入其所辑《济一子道书》中，并作顶批、圈点。

（陈永灿）

《玄微心印》 气功内丹术著作。2卷。清代喻太真等撰。其书强调入静在炼功中的重要性，并将任督不均匀地分成12份，与十二辟卦相配，主张周天功中内气运行至某处时，必须到达相应的位置上，有一定特色。

（王永田）

《天仙正理直论增注》 气功内丹术代表作。不分卷。明代伍守阳撰。著于天启壬戌年（1662年）。前有自序，首为道原浅说篇，具有总论性质。次为直论九章，系全书之核心，其目为先天后天二炁、药物、鼎器、火候、炼己、筑基、炼药、伏气、胎息、直论内丹要旨，浅说而又直论，把内丹术清修派的方法和盘托出。正如作者所说："道体之全，已尽精微于直论，又致广大于浅说，且广大之不废详，精微之不废捷。二者全备，出世而世，始全仙道矣。"（《自序》）又自为详注，发挥颇多。本书大旨，见于其自序："以二炁为论，所以明生人生仙佛之理也；药物为论，所以明脱死超生之功也；而火候集古为经，所以合群圣仙机列为次第之宜也；喻筑基论二炁，渐证于不漏，借炼药论二炁成一而不离，阐伏炁论藏之内而不驰诸外，虽反复言炁而不见其繁，立一名、彰一义也；论炼己者，论其成始成终之在真我，专言神而不见其简，操一机、贯一义也；鼎器之论，见神炁之互相依；胎息之论，备指胎其神而息其炁，此又合神炁而归其妙，化于神而虚者也。"序中已全面论述了内丹术清修派的内容。本书尤重火候，其火候经第四说："天仙是本性元神，不得金丹，不能复至性地而为证金丹，是真阳元炁。不得火候，不能采取烹炼而为丹，故曰全凭火候成功。"针对薛道光"圣人不传火"的说法，提出"火候谁云不可传，随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。"直言说出火候只是呼吸二字，使人有下手功夫。篇后论小周天火候与大周天火候的不同，一系有作，一系无为，亦比诸家所论简捷。伍守阳的清静丹法，源于道家丘处机龙门派。他自署为龙门派第八代弟子，可以视他为北宗嫡派。但在丹法理论和实践上又有创新处：①融合三教，以道家修炼为主，证以佛学，而旁参于儒家；②系统扼要，伍守阳以及其弟子柳华阳的内丹理论，比前人更加系统，深入浅出，使人有下手功夫；③特别注火候的运用。《天仙正理直论》有"火候经"，其弟子柳华阳《金仙证论》有"风火经"，正是表现了伍柳派的特色；④伍守阳及其门人不徒纸上谈兵，他们曾长期进行实践，故所言比较亲切有味，对后来内丹家的影响也很大

（徐树民）

《仙佛合宗语录》 气功内丹术著作，不分卷。或径称《仙佛合宗》。明代伍守阳撰。前为论9篇（有析出此9篇，题《伍真人丹道九篇》单行者，如《道藏精华录》），后附门人问答29条，及评古类13条（《道藏精华录》本《伍真人丹道九篇》，后附《邱祖秘传小周天歌诀》，光绪丁酉养云仙馆版《仙佛合宗》未收）。作者自序谓："仙宗果位，了证长生；佛宗果位，了证无生。然而了证无生，必以了证长生为宾指；了证长生，必以了证无生为终始，所谓性命双修者也"，因此名为《仙佛合宗》。本书自接《天仙正理直论》，提出更高一层功夫，认为"须有日功成者，方可付之"，"不比《直论》人人可见"，说明作者对此书特别重视

（徐树民）

《金仙证论》 气功内丹术著作。不分卷。明代柳华阳撰。著于乾隆时，据书前高双景序作于乾隆庚戌年（1790年），言庚戌春授《金仙证论》给高氏，则成书更在此前可知。惟初成书时仅18篇，危险说与后危险说2篇写于此后。全书完成于嘉庆四年（1799年）端阳前5日。柳华阳为伍守阳弟子，与师伍守阳同创清修派内丹学，世称"伍柳派"。本书共20篇，专论小周天功夫，对炼己、药物、鼎器、火候、效验、任督等重要内容，均有深入浅出的论述。作者著《金仙证论》后，又著《慧命经》，阐述大周天功法。两书全部完成后，增注说："又恐学者错认门户，重加亲注，道合仙佛之真机，且用自己之效验，诚为上门登堂入室之良方者矣。"认为讲内丹术，此二书已尽泄其秘，后人不必再画蛇添足，可见作者颇为自信。柳华阳继承其师伍守阳，亦以火候为小周天功夫的要领，第六章"风火经"篇幅独长，并自注曰："尽言小周天"。在某些问题的论述上，比前人清楚明白得多。如论活子时说："觅元子曰：外肾欲举之时，即是身中活子时。外肾举者，非有念而举，乃自无而生，生而或速或缓，皆由活动之机然。有念而举者，乃是邪法，炼之即成幻丹。浑然问曰：假若睡浓之时，不觉而自举，及偶然觉之，此时下手，亦成幻丹否？华阳云：非本农时，

自己身心俱已不觉，念从何有乎?”分析活子时的真假，深入浅出，容易掌握。又如论“心肾乃坎离之体，神炁乃坎离之用”，亦可谓要言不烦。同时，他引前人有关火候的论述30余家，无幽不阐，无微不显，浅显明白，实用性强，受到普遍欢迎。

（徐树民）

《慧命经》 气功内丹术著作。清代柳华阳撰。成书于清代乾隆甲寅年(1794年)。至道光年间与《金仙证论》合刊，至光绪二十三年由邓云笠将明代伍冲虚的《天仙正理》、《仙佛合宗语录》四部书合刊，名曰《伍柳仙宗》。柳氏为僧人，曾师事伍冲虚。《慧命经》强调性命双修，是儒、道、释三教归一的通俗佛经，它集《易经》、《心经》、《宝积经》、《金刚经》、《楞严经》、《华严经》、《圆觉经》、《六祖坛经》、《梵纲戒经》、《摩诃般若波罗密多心经》以及达摩祖师、圆通禅师、寂无禅师、世尊、六祖、如来等各家之论于一说，以儒家、医家之理予以释密，“将佛宝流传，和盘托出”。正如栖鹤道人在跋中所说：“得师一句话，贯串万卷经。”性命双修是针对禅门凡僧听信旁门拙道，摄心死坐，枯寂无成，以致夭折而提出来的。其禅机论篇指出：“不识性命，则大道无所成。”又曰：“佛道性命喻龙虎，龙虎喻动静，动静喻禅机。”性指心与神，命指身与气，心肾相交，水火既济，阴平阳秘，则慧命而不外耗，以风喻呼吸，以火喻意念，凝神炁穴，风吹火炼而成真种，这是全书的要点，故曰《慧命经》。

（宋天彬）

《听心斋客问》 气功内丹术著作。1卷。明代万尚父撰。作者认为道书中譬喻重叠，使人迷蒙难解，连读懂都有很大困难，更不要说据以练功，因此采用客问主答的形式，对65个问题作了浅显明白的阐释。其中如元精与交感之精的区别、元神与思虑之神的异同及玄关一窍、回光返照、心息相依、神栖泥丸、流戊就己、卯酉刑德、炁归元海、炉鼎、产药、用意、先天、后天、坐忘、采取、火候、温养等名词术语的解释，颇为准确明白。如：“客问火候。曰：火本无形，安得有候！心即神也，神即火也，行火有过不及之差，则调而正之，所谓候也。其机在人，用意太紧则火燥，太缓则水滥，全在缓急得中。其曰不传火者，不可传也。起火时守虚静听，自然熏蒸，化而为液下降，灌溉五官，不可[有]一毫杂念。”堪称直揭底蕴，露出庐山真面。

（方春阳）

《脉望》 气功内丹术著作。8卷。明代赵台鼎撰。此书属笔记性质，系作者读书练功积久有得，编写成书。书中不但采辑了大量内炼要语，而且有自己见解，几乎论述了所有的练功问题，并作出明白易懂的解释，颇有参考价值。

（王永田）

《真诠》 道教炼养著作。3卷。明代阳道生传，清代彭定求校刻。其书分内丹修炼之道为二，一为虚无大道之学，即“虚极静至，精自然化气，气自然化神，神自然还虚”；二是以神驭气之学，即“虚静以为体，火符以为用。炼精成气，炼气成神，炼神还虚”。两者殊途同归，均可获得长寿之益。彭定求重刻小引中指出，其父早岁受益于此书，晚年题曰：“平生阅历四方丹书甚夥，迷谬错出，不如此书洁净精微”，评价颇高。

（王永田）

《玄宗正旨》 道教炼养著作。1卷。传为吕岩等仙真降笔。前有柳守元题词，称此书“于以见南北玄学，宗旨在是。凡金丹至秘之诀，妙道至极之功，无不备载于此中”，可谓推崇备至。其书虽系伪托，然说理明白，功法简要，对于初学较为便捷，因此流传颇广。

（方春阳）

《唱道真言》 道教炼养著作。5卷。乩坛降笔，鹤臞子编录。其书首言炼心，次炼命，次炼丹、炼气、炼神、炼形等，终至于还虚成功。此书强调炼心的重要性，认为必须炼得方寸之间，如一粒水晶珠子，如一座琉璃宝瓶，无窍妙义，便从自己心源悟出，念念圆通，心心朗彻，则自古来仙家不传之秘，至此无不了然，结丹在此，玄关一窍亦在此。其学术思想渊源于道家北宗，而侧重融禅入玄，尤具自己特色。陈撄宁先生对此书评价颇高，认为“书中道理讲得不错，自成一家言，比较现在的乩坛文章，真有霄壤之别”(《道教与养生·答复苏州张道初君十五问》)。

（方春阳）

《修真九要》 道教炼养著作。1卷。清代刘一明撰。其九要为：勘破世事第一，积德修行第二，尽心穷理第三，访求真师第四，炼己筑基第五，和合阴阳第六，审明火候第七，外药了命第八，内药了性第九。作者认为修真之道，乃天下至大至难大事，非深明造化、洞晓阴阳，存经久不易之志、循序渐进者不能行之，故提出修真纲领，由浅入深，总为九条。

（王永田）

《天仙金丹心法》 气功内丹术著作。2卷。托名吕岩等撰，八洞仙祖合注。卷首有托名张道陵等序及心法发凡等17篇，卷末有柳守元等后跋8篇。其书似出于清代。原书16篇，篇各1卷，《道藏辑要》收入时合并为2卷。全书计有立志、端品、悔过、迁善、筑基、炼己、安炉、采药、起火、熄火、结胎、养婴、积行、行动、面壁、飞升16篇。主张性命双修，培补后天以复先天。

（王永田）

《道窍谈》 气功内丹术著作。不分卷。清代李西月著。全书分箴诸友书、天关问答、后天集解、筑基炼己、养己炼己、后天次序、内外二药、药物相类、三品互养、炼功五关、产药层次、药物层次、丹砂二种、神气性命、先天直指、性命顺逆、玄关一窍、玄关再说、两孔穴法、玄牝根基、中字直指、药物直陈、铅汞的辨、鼎器直说、乾坤离坎、采炼妙用、真心论、心神直说、神息妙用、神意再论、气息妙用、神意妙用、共争不朽论、功成名遂身退论等章。这些内容基本包括了内丹修炼中的各种技术问题，对学道者有入门引路之功，在学术界有一定影响。书中反映了作者开创内丹西派强调清静自然、主张

阴阳双修的学术思想。

（宋书功）

《三车秘旨》 气功内丹术著作。不分卷。清代李西月撰。成书于嘉庆至咸丰年间（1796～1861年）。书中论述了入门初步收心法、第一河车、第二河车、第三河车、河车细旨、勤字说、共争不朽之论等。所言三车，是指三件河车：①运气，即小周天子午运火；②运精，即玉液河车运水温养；③精气兼运，即大周天运先天金水，七反九还大丹。三者皆以真神真意斡旋其中。该书对内丹修炼中河车理论抉幽发微，阐述透彻，颇能给人以启迪。

（宋书功）

《乐育堂语录》 气功内丹术著作。5卷。清代黄元吉撰。作者在清代道光、咸丰年间（1821～1860年）讲道于四川乐育堂，传授内丹炼养功法，由其门弟子记录，并经核正而刊为是书。其书援儒入道，因佛证玄，始则修性以立命，继则修命以了性，终则福慧双圆，性命合一，而证入圣登真之功。道家传授气功内丹修炼的典籍，古称"丹经"，为数虽然不少，然而大多隐晦曲折，奥雅难通，使读者难以融会贯通。本书一扫此弊，说理朴实而不奥，述义精深而易明，对于行功次第，更是步骤井然。道教学者萧天石先生认为此书，"深者能得其深，浅者能得其浅，无论上智下愚，皆可循此而升堂入室，诚性学之梯航，命宗之津逮也。"

（方春阳）

《元真录》 气功内丹术著作。3卷。清代董德宁撰。内收丹道发微、仙传宗源、性学筌蹄各1卷，收入《道贯真源》中。

（王永田）

《试金石》 道教气功内丹术著作。1卷。清代傅金铨著。该书篇首强调内丹长生之道，以炼已筑基、修复已损之体为本。认为"筑基成则具六通之一，所谓无漏尽通，即可以长生不死"。特别是对年老体衰之人，男子精枯气竭，须要使其无精而复有精，然后由有精而炼至无精，"并无精窍、小便缩如童子"；女子气血久亏，要使无血而生血，复有月信，然后由有经水而炼至无经水，"斩断赤龙，身如处女"，精血皆得化气，则筑基之功成矣。论述筑基之法，力主"神仙栽接"之双修，以为"只知独坐孤修，不知离宫入定，坎府求玄"，是"爱身家而不惜性命"，难得长生。书中通过与弟子答问的形式，就双修、可笑、心肾、家中、黄婆、伴侣、炉鼎、铅汞、火药、子时、潮信、卯酉、沐浴等24个方面的问题，引经据典，证之圣真，作了具体的阐述。至于双修之法，"行者妙，看者丑"，也多隐而不露，不作明言，只强调"果系真师，必能知双修之理，必能行双修之事"，理法悉备，唯在师徒间授受而已。该书辑入傅金铨的《悟真四注篇》中。

（吕 直）

《樵阳经》 气功内丹术著作。1卷。宋代白玉蟾撰。此书作者为道教南宗传人，因此继承《悟真篇》家法，倡导性命双修，书中对于火候论述尤有心得。如谓"内丹火候，自首至尾，只是温温为上。但守神息，一任天然真火。真火者，真神气也。候者，无间断也。无间断，无绝灭，不出不入，勿忘勿助，绵绵若存，用之不勤，即温温矣"，即本于《悟真篇》的"漫守药炉看火候，但安神息任天然"，而说得更为具体透彻。

（王永田）

《证道仙经》 气功内丹术著作。3卷。全称《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》，又名《皇极阖辟证道仙经》，传明代尹真人撰。前6章以命功为主。添油接命章第一认为"若至人呼吸，直贯明堂而上，盖切切然以意守夹脊双关，自然通于天心一窍，得与元始祖气相连"。指出添油接命之功在于"先要存想山根"。凝神入窍章第二论述凝神入气穴。"神既入窍，则呼吸一在窍内，而吾鼻中呼吸只有一点而微若无，方为入窍之验。验之不失，乃得真金焉。"神息相依章第三指出，"修真之士果能将夹脊双关所凝之神，藏于气穴，守而不离，则一呼一吸，夺先天之始祖气，尽入气穴之中，久而真气充满，畅于四肢，散于百骸，无有阻滞，则自然两肾如汤煎，丹田火热而开关也。"在聚火开关章第四中，作者认为"开关乃修真首务，胎息即证道根基。未有不守胎息而望开关，不待开关而能得长生者。"采药归壶章第五讲到"采药必用夜半子时一阳初动者。"所谓采药，是指"先天大药随我呼吸而入于黄庭"，然后进行卯酉周天之功。卯酉周天章第六说"大药采来归鼎，若不行卯酉周天之功，如有车无轮，有舟无舵，欲求远载，其可得乎？"卯酉周天之功，就是为了"取将坎位中心实，点化离宫腹内阴"，自此复成"乾元之体"。后4章偏于性功。长养圣胎章第七讲炼炁化神，乳哺婴儿章第八讲"炼神还虚"功夫，移神内院章第九、炼虚启道章第十语多不详，与《性命圭旨》第八、第九两节口诀相似。本书内容体系、标题与《性命圭旨》大多相同。

（翁士勋）

《寥阳殿问答》 气功内丹术著作。1卷。全称《尹真人寥阳殿问答编》，传明代尹真人撰。全书分6篇，第一篇以师徒问答形式解释内丹术名词术语。第二篇讲的是呼吸、小周天循环，即所谓"十六锭金"，又所谓"十六字诀"功法。第三篇讲"今之调息，数息仰息，皆不到元关一窍"，"欲通此窍，全要存想山根"，"丹道之妙，始基于此。"第四篇重点讲丹田，特别是下丹田。第五篇讲周天功夫，第六篇是本书的总结，介绍了道教内丹功夫全过程。先"治心理气"，接着"返观内照"，移"目下视脐内，直入下田，凝神入气穴"、"精之化气，必于气海"、"聚火开关"、行之既热，急行"卯酉周天"，然后"长养圣胎"，较全面论述了内丹术的有关问题。

（翁士勋）

《修真辨难》 气功内丹术著作。2卷。清代刘一明撰。其书以师徒问答形式，阐述内丹功理。作者认为内丹乃性命凝结而成，所以必须性命双修，指出性命之道与阴阳之道密切相关，性命为阴阳之体，阴阳为性命之用。性即理，命即气，气不离理，理不离气，因此性不离命，命不离性，浑然一体，不容分割。修性即能立命，炉

以修行者必须重视修性，"不能修性，焉能立命？盖性者命之寄，命者性之存，性命原是一家，焉得不修性？"要求性命双修而侧重先性后命，显然为北宗家教。

（王永田）

《上品丹法节次》 气功内丹术著作。1卷。原题衡阳道人李德洽原述，闵一得续纂。本书论述为丹功法层次，简明扼要。前3篇系李氏原著，文末均有闵一得详细注释。所论上品丹法，实溶道教南北宗之内丹功法。作者以儒合道，从养生角度来谈内丹修炼，强调"存诚"。后9篇系闵氏所撰。本书论述的内丹功法层次，基本属于《性命圭旨》所架设的体系。闵氏在注中认为"坎离交媾、采药归鼎、周天火候三篇功诀，是为玉液还丹，只是补还后天破漏之阳精阳气阳神，复与童身一般而已。若有妙龄闻道，即肯下手，但先炼已筑基，即可乾坤交媾，自是最上一乘，实为上品直截丹法。世无其人，不得不于上品丹法之中，插此中品丹诀三篇，以补后天之亏缺，方与童身一体，乃可以从事下文乾坤交媾功法也。"自第六篇"乾坤交媾"以下均讲大周天功法。

（翁士勋）

《女宗双修宝筏》 内丹术女功著作。1卷。全称《泥丸李祖师女宗双修宝筏》。原书有副标题《女功指南》。清代李泥丸传，弟子沈一炳记述作注，再传弟子闵一得重订。陈撄宁论女子修炼有6派，其中"孙不二元君派"，先从"斩赤龙"下手为特征(《道教与养生》)。本书即属此体系。全书共分9则，每则先列"泥丸氏曰"为正文，再低一字列"太虚氏(沈一炳号)曰"为注文。第9则之后则为闵一得写的跋。

（翁士勋）

《女修正途》 内丹术女功著作。1卷。全称《西王母女修正途十则》，原题"吕祖师申正重题，孙元君遵剔补述，太虚翁沈太师授，受业弟子闵一得注"。本书系道教北宗龙门派女子内丹功法之一，属"孙不二元君派"体系，全书10则，每则皆冠"若曰"二字。每则正文之后皆有闵一得的注文，以"谨按"二字标之。

（翁士勋）

《天仙心传》 气功内丹术著作。1卷。清代沈一炳授，闵一得纂述。有内篇9章、外篇8章、圆诀4章，以上各章均为四言4句；又续篇12章，大涤洞音11章，自警篇19章，且有口授的注解。此外附有《医世玄科仪则》、《天仙心传附录》。本书主要论述性功入静之法。闵一得在序中云："纂此三册二种，总名天仙心传。……揭其总持，不外虚寂恒诚四字而已。四字所宗，自完神始，即以神完为究竟之学焉，诚不过以神为身世主耳。"闵一得对《天仙心传》颇为自得。在《还源篇阐微》序中说："惟《天仙心传》一宗乃得脱去丹家窠臼，将自己效验功诀编成一册，冀可启迪学人，无如学者罕从实地著脚，不向密处藏神，或兴望洋之叹，或假画饼之饥，即或其他仍复失其真，可胜感慨。"

（翁士勋）

《古法养生十三则阐微》 气功养生著作。1卷。清代闵一得撰。"十三则"内容为两手握固，闭目冥心；舌舐上腭，一意调心；神游水府，双擦两肾；心经尾闾，频耸两肩；目视顶门，叩齿搅口；静运两目，频频咽气；澄神摩腹，手攀两足；俯身鸣鼓，数息凝神；摆腰洒腿，两手托天；左右开弓，平心静气；曰无人无我，心如止水；遍体常暖，昼夜充和；动静不二，和光同尘。该类内容系唐宋以来流传的传统养生方法，结合导引、行气而动静兼练。前10则内容与传统的八段锦、十二段锦所说多有相同之处；后3则强调练功时静态要求，讲练功时的感觉和所达的境界。闵氏加以综合、整理，每则下有注解，认为"以上十三则名目尚矣，大约养生家之所宗者，行之者未得其诀，每有弊生。今据师传，核之丹书，合而发之，名曰阐微。其言粗浅，其义精深。凡夫龙虎、坎离、卦爻斤两之说，概不之采。"总体来说，闵氏说有发挥之处，但把传统的养生法纳入内丹系统未必切当，叙述也欠精炼。

（翁士勋）

《梅华问答编》 气功内丹术著作。1卷。清代薛阳桂撰。薛阳桂为金盖山闵一得弟子，此书即禀承其说，发挥北宗龙门派内丹术的理论与功法。书中设为作者与来客陶既若、韩洞然、僧慧澈、许洞雷诸人，于八月望日赏桂于竹影梅华馆，讨论内丹术，作者记录上述诸人之发言，编成此书。

（王永田）

《心传述证录》 气功内丹术著作。1卷。清代蒋曰纶撰。绘有二仪、四象、五行、八卦、精一执中、圣学法天、大学则易、中庸参赞、持意养气等20余图，并配以文字阐述，以明气功养生之道。

（王永田）

《道乡集》 气功内丹术著作。不分卷。民国史从龙辑。1927年出版。例言中称此书出诸乩笔，为会真坛数年来，诸圣仙佛训迪诸生之修身秘诀。故采各家语录形式，但有重复散乱之弊。后朱文彬在青岛白云洞从王道长全启处获得此书，刊入他编订的《大成道乡修真全集》中，于1934年出版，流传遂广。

（陈永灿）

《大成捷要》 气功内丹术著作。3卷。作者不详。据说此书原为龙门派第九代柳华阳的修道行功笔记。亦有可能是民国时人"精采各种丹经扼要之语"，汇编而成。此书原藏于河南登封县嵩山崇福宫，后道士王乾一云游至该宫，从常住马宇秀炼师处获观此书，抄录一通，携归藏于山东崂山太清宫，于民国初年传出。本书编排虽欠清整，然其内容"节次功夫咸臻玄妙，拟义立论尤其精工"，对内炼从下手而迄大成，一一作了说明，叙述修丹秘诀，颇有参考价值。

（陈永灿）

《张氏医通》 综合性医药著作。16卷。清代张璐撰。成书于康熙三十四年(1695年)。本书"神志门"中详尽描述了"入魔走火"的原因、表现与药物治疗。作者认为，"衲子参堂打七之入魔，炼士坐功运气之走火"，以

及僧尼寡妇之证治，都与常人有别。但是"遍考方书，从无及此"。"每见某修行人，见性不真，往往入于魔境，或丧志如木偶，或笑啼癫妄若神祟所凭，良由役心太甚，神去舍空，痰火乘凌所致。详推治例，与不得志人郁悒侘傺之候不甚相远，但其间多挟五志之火，虽有虚证虚脉，一切温补助阳涩精药概不可施"。多有涤痰安神不应，服大剂独参汤而愈者；也有涤痰降火不应，服天王补心丹一年而愈者；还有安神补气不应，服六味地黄兼滋肾丸而愈者。

（宋天彬）

《杂病源流犀烛》 中医内科专著。清代沈金鳌著。成书于清代乾隆癸巳年(1773年)，为丛书《沈氏尊生书》中之一种。作者笃志博闻，著作甚富，对古代气功也颇有研究。认为"导引、运功，本养生家修炼要诀，但欲长生，必先却病，其所导、所运，皆属却病之法，今附于篇末，病者遵而行之，实可佐参药力所不逮。"该书将外感内伤一切易蒙易混之病统称杂病，共分脏腑、奇经八脉、六淫、内伤外感、面部、身形六大门类，每门下叙述各病源流，从生理、病理、病因，到切脉、辨症、治疗，罗列方药、导引、运功各项治法，十分详尽。卷首总论脉象，并附录明代曹士珩《保生秘要》之运功规法，相当于总论练功原则与通用功法。例如南旋式有归元诀窍、周天，北旋式有艮背诀窍、行庭、通关、缘法、涤秽等等。此外在46种病症之后，分别辑录了不同的导引运动方法，相当于各论。其内容从脏腑杂症到五官身形疾患，从风、痨、臌、膈四大难症到头痛、感冒等常见小病，为研究辨证选功提供了宝贵的文献资料。例如在肿胀源流中介绍了臌胀导引，宗旨是欲气机通畅，以手摩擦足心及迎香穴以畅肺气，并摩运脐部以助脾运化，再用小周天功法运气49遍，并说"屡屡取验，妙入神也"。

（宋天彬）

《老老恒言》 气功养生著作。5卷。清代曹庭栋著。又名《养生随笔》。曹氏参阅300余家有关养生的著作，并结合日常生活衣食住行等方面，总结出一整套简便易行的养生方法。书中详细介绍了老年人的安寝、晨兴、盥洗、饮食、散步、昼卧、夜坐、省心、见客、出门、防疾、慎药、消遣、导引、卧房、枕、席、被、褥等饮食起居、养生导引方法。曹氏还认为，"静养为摄生首务"，但也强调老年人必须经常修炼气功或加强运动，借以活动关节，强壮筋骨，故说"坐久则络脉滞，居常无所事，即于室内时时缓步，盘旋数十匝，使筋骸活动，络脉乃能通流，习之既久，步可渐至千百，兼增足力。"

（张湖德）

《勿药元诠》 气功养生著作。不分卷。清初汪昂撰。本书为《医方集解》之附录，介绍养生修炼方法。其中有的内容如调息、小周天等，与《寿世青编·勿药须知》相同。

（李亚平）

《寿世青编》 气功养生著作。2卷。清代尤乘辑。上卷为"勿药须知"，主要讨论气功养生方法；下卷为"服药须知"，主要讨论服药却病总宜；书末附有"病后调理服食法"。"勿药须知"主要强调通过调心神、养性情来修身防病，达到长寿的目的。书中对儒、道、释、医的有关修身养性之说作了概括，并对心、肝、脾、肺、肾的调养，饮食居处宜忌，四时摄生法等保健内容均作了专题论述。还载有导引却病法、内养下手诀、运气法、固精法、定神法、十二段动功、十二时无病法、静功六字却病法、调息、小周天法等气功内容。简便实用，流传颇广。

（郝建功）

《寿世传真》 气功养生著作。8卷。清代徐文弼著。成书于乾隆三十六年(1771年)。本书是一部气功养生专著，作者主张气功导引应与综合调摄并重，提出修养宜行内外功，要宝精宝气宝神，还须知要知忌知伤，要注意四时调理和饮食调理。在外功方面，有针对五官、四肢、腰背胸腹的按摩之术，及提倡应用十二段锦、八段杂锦和六字真言。内功则是静坐运气方法。在养生调摄方面，认为养生之道应寓于日常生活之中，重视十要、十忌、十八伤，如能认真实行，对身体健康也大有裨益。徐氏还非常重视脾胃在调养中的作用，认为人以水谷为生，故脾胃为养生之本。本书内容涉及广泛，收罗前人经验甚多，对后世的保健养生有一定影响。

（王雅莉）

《陆地仙经》 气功养生著作。清代马齐编撰。成书于雍正四年(1726年)。本书由五言20句组成，共计百字，亦可称之为百字养生法。作者通过对百字养生歌诀的注解，介绍了养生调摄及气功导引的具体方法。马氏自称此养生秘法乃其先祖受异人所传，世世代代宝而行之，男女均享高寿。其养生导引方法动作简便，易学易练，如擦面、运目、叩齿、擦涌泉等功法尤其适合于中老年人习练。在养生调摄方面，马氏主张要涵养道德、节制饮食、谨慎起居、爱惜精气。故说："肥浓能滑人肠，令人生痰。早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少"；"精气乃人之根本，不可妄施，虽不当绝，亦当爱惜"。

（王雅莉）

《内功图说》 气功养生著作。1卷。原名《卫生要术》，清代潘霨刊于咸丰八年(1858年)；清代王祖源于光绪七年(1881年)重印，更名为《内功图说》；1936年郁慕侠重印，又改名《康健之路》。内收十二段锦、分行外功内功、易筋经、却病延年法等功法，载有姿式图35帧，并用简单的文字加以说明，图文并茂，易于摹仿和学习。所说："尽人可行，随时可作，功简而赅，效神而速……诚能日行一二次，无不身轻体健，百病皆除。"本书历年来翻印较多，流传颇广，对气功普及有一定贡献。

（吕士心）

《修真秘旨》 气功养生著作。不分卷。清代杨西山撰。全书分为修真秘旨、三丰闻道与脏腑相通3章。作者认为精、气、神为人身之三宝，延年益寿的上药，因此强调养生当炼精，运精以补脑；当炼气，以调节脏腑功能；当炼神，以去除物累而安定精神。

（王永明）

《彩墨导引图》 气功导引图谱。1卷。清代昆岚编绘。昆岚号敬慎山房主人，生平不详。此书按病证设问，以导引治法及简要治疗机理作答。如："欲养血脉如何？曰：宜平立徐步，以两手左右舞，两足左右蹈，运气时叩齿三十六。养血，瘳手足痿痹不仁"。并按式绘图，施以彩色，墨线勾勒，颇为细致。其中坐式9幅，立式、卧式各6幅，蹲式2幅，跪式1幅，共计24幅。

（方春阳）

《寿人经》 气功导引著作。不分卷。清代汪昂辑。内容包括：理脾土诀、理肺金诀、理肾水诀、理肝木诀、理心火诀、坐功诀、长揖诀、导引诀。介绍了一套调治五脏为主的动功锻炼养生方法，其诀简明，功法易行。最后提出"不拘时，不拘数，行功时以自然为主，不可稍稍伤气，稍稍伤力，如意行之，最妙。盖意到气到，气到血行，久而无间，功效自生，亦却病延年之一助也"等练功原则、作用与效应。本经后被叶至诜辑入《颐身集》。

（黄光华）

《延年九转法》 气功按摩著作。不分卷。清代方开撰。此法以转摩腹脘为特色的一种动功功法，共计9法，每法均有图与图解。最后"全图说"指出："摩腹之法，以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化。故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百证。补不足，泻有余，消食之道，妙应无穷，何须借药烧丹，自有却病延年实效耳。"辑入叶至诜《颐身集》中。

（黄光华）

《性命要旨》 气功内丹术著作。1卷。清代汪启濩撰。作者为内丹西派祖师李西月的再传弟子，禀承师法，重视性命双修。此书由性命篇、补遗篇、辟邪篇组成，并附太极图说。系为初学者说法，故文字明白浅显，易于理解。

（王永田）

《修道全指》 气功内丹术著作。近代蒋克志撰。全书分12章：炼己最初图口诀、性命合一图口诀、采取封固图口诀、六候炼丹图口诀、大药过关服食图口诀、十月道胎图口诀、胎足出神图口诀、三载化身图口诀、九载面壁图口诀、虚空粉粹图口诀、修道外护事图诀、修仙逐节口诀歌。自入手以至了手，无不条分缕析，图诀双明，逐节指点，循序渐进。此书学术上渊源于伍冲虚及柳华阳，并参合了《性命圭旨》的观点。

（王永田）

《丹经指南》 气功内丹术著作。2卷。近代张松谷撰。上卷以问答方式系统讲授内丹术，涉及内容有性命、汞铅、龙虎、河车运转、三车搬运、巽风坤火、火候妙用等；下卷传授坐功口诀、丹法二十四诀等。

（王永田）

《指道真诠》 气功内丹术著作。近代杨践形著。出版于1941年。全书15章，气功原理与中医学说有机结合，儒、道、释三教与医学理论融会贯通，被时誉为"撮《道藏》全书七千八百余卷之精华，发佛教禅密诸宗之心印，用科学实验分类方法，指破历来丹经廋隐自撰之谜。岂徒却病延年，定许超凡入圣。"（书前姜衍"读者须知"）1～6章论道、中、一、真、师说、法门，是基础理论部分；7～10章论坐法、息法、心法、要诀（包括大小周天等），主要是静功的介绍；11章论功夫术语、部位术语；12～14章论医、膏肓、五脏辨，为中医基础知识而为学习气功必须通晓的部分；15章导引术，广泛介绍古今名家气功，旁及服食、房中，以及五禽戏、八段锦、易筋经等著名功法。内容深入浅出，可作为学习气功入门读物。

（徐树民）

《性命法诀明指》 气功内丹术著作。16卷。近代赵避尘著。初刊于民国二十二年（1932年）。该书介绍道教龙门派教外秘传性命双修养生功法，并以问答形式，"将过去三口不说、长耳不闻的养生秘诀和盘托出，倾泻于该书之中"（赵氏弟子牛金宝序）。每卷一诀，依次为安神祖窍、玉鼎金炉、开通八脉、采炼外药、外文武火、卯酉周天、翕聚祖炁、蛰藏炁穴、法轮自转、闭精收炁、灵丹入鼎、温养灵丹、采大药过关、婴儿显形、出神内院、虚空显形。书中又将此16步功法列为4节，即下手炼精化炁、转手炼炁化神、了手炼神还虚、撒手炼虚化无。论功法融合儒、释、道、医的理论，既继承传统学说又结合现代医学解剖学知识，词简意赅，通俗易懂。扈大中序云："内分四大节，下手、了手、转手、撒手共十六部，以及先天气、结丹、药物、周天火候、防危虑险，以至延年益寿、超升成道、粉碎虚空等法诀，均极述尽，以极浅明之言语，显落纸上。至于无极活子追其源，脱升粉碎寻其委，鼎炉风火显其用，小周大周明其序。以哲理、心理、生理、医理证其学。所谓三乘大法、三元奥秘，皆可于师尊此书了然彻悟。"书后附赵氏胞兄赵魁一手著、千峰老人加批的"三字法诀经"1卷。

（吕　直）

《养性篇》 气功养生著作。1卷。清柯怀经撰。作者属内丹西派传人，书中反映的是该派的观点。凡天人合一之理，返本还原之道，以及炉鼎、药物、火候等项，无不具备。

（王永田）

《补天髓》 气功养生著作。5卷。近代张百泰撰。分通玄篇、切近篇、功候篇、演绎篇、提要篇5篇。其功法与传统内丹术有异，系从绛宫（中丹田）入手，然后至乾元宫（上丹田），再出玉枕，入夹脊（膏肓）中，待如火炽或胀痛，便送至两肾，觉肾中跳动不已，再以意送入阴跻。

（王永田）

《修真不死方》 气功养生著作。3集。清代印权撰。上集笺注全阳子《玄牝之门赋》；中集五论内功法、论法财侣地、论鼎炉符火、论药物火候、论正活真时、论庚甲星潮；下集集说玄功清心导引术指要、铸剑筑基功。书中广引钟离权、吕岩、崔希范、陈致虚、伍冲虚诸家之说，而以己意折衷为注。（王永田）

《意气功详解》 气功养生著作。不分卷。近代王贤宾编撰。于1931年整理成册刊出。全书介绍意气功之操作实践方法，简洁明了。第一章为修养体健之发端，叙述人体之病"皆由于人身六十四要穴气郁血滞"所致，修习意气功可"使全体经络得以疏舒"而疗疾、延年；第二章为练习意气之课程，叙述功前准备、练功姿式、意念寄想、气机运行路线，以及叩齿、咽津，功后整理等；第三章为预消疾病之功效，叙述本书认定的全身64要穴，如心、咽喉、上腭、人中、鼻准、天庭、脑顶等之部位及病状。本书内容以道家功法为多，图文并茂，于修习气功者十分有益。

（吴伯平）

《浑元一气功图解》 硬气功著作。近代金警钟著。1936年出版。论述硬气功锻炼，分两个部分：①概论部分，包括气之真义，拳与气之法理，养气、练气、运气解，浑元一气功与生理上、心理上之效果；②功法部分，图解练功之方法，有作者练功图片128帧作为示范。功法分准备功夫、初步功夫、二步功夫、三步功夫、调和功夫，各步功夫中又细分若干节目。眉目清楚，便于习练。

（徐树民）

《内外功图说辑要》 气功养生著作。分上下二集。近代席裕康辑。成书于1918年。席裕康鉴于当时练功书籍或略而不详，或阙漏不齐，或图画不清，遂收集内外功的重要功法，编为此书，计28门，124图。上集收7篇功法图说，为陈希夷二十四气坐功导引治病图说、五禽舞行功法图说、男女入手功夫秘诀图说、四照图图说、八卦周天图说、诸仙导引图说、四季摄生论；下集收功法、经络穴位等图说23篇，为八段锦内功图说，解要、天竺按摩法、婆罗门导引十二法、擦涌泉穴说、擦肾俞穴说、李真人长生十六字妙诀、易筋经外功图说、外功龙虎诀、分行外功诀、调息内功诀、五脏辨病指要篇、神仙起居法、奇经八脉考、任督二脉附六十四要穴图（正面36穴，背面28穴）2幅，最后还附有意气功歌诀3首。本书所记述的功法，托名为岳武穆所传，从内容来看，与当前坐式静功法相类似，所殊者，为其气机运行路线自心开始，向左旋运全身64个要穴，再回到心。而所谓64要穴，大都与针灸经络穴位相符。

（吴伯平）

《调气圭臬图说》 气功养生著作。清代李九华撰。全套功法共46式，配图32幅。前23式以导引配合深呼吸运动，中4式以导引配合自然呼吸，末19式以自我捶打导气使行。所有功式均以禽鸟动态命名，如凤翥鸾停、孔雀开屏、鹅行雁步、鸳鸯戢羽、雉鸡展翅、野鹭翻波、雕鹗盘空、凫浴春波等。其法以先练前27式得效，然后续行末19式，循序前进，每日练功次数亦有严格规定。据书中所述："是功本于《拳经》，特去其击法、点法、迎避格架诸法，而用其壮气强筋之要诀，以为却病延年之具。"可知此功导源于武术。

（王永田）

《服气祛病图说》 气功养生著作。1卷。不著撰人。作者称其法得自黔中口授，后来编绘成书。其导引17式，包含武术基本功中的各类站桩式，颇有特色。

（王永田）

《养生导引术》 气功导引著作。近代陈师诚撰 1939年健康书局出版。分总论、外功、内运、补亏、防弊5章，而以外功为初步、内运为中步、补亏为末步3步。外功为功前准备及动功等；内运为全书主旨，阐述行气、导引，其法重视意念，渊源于道家；补亏则为术后收功之法。

（王永田）

《因是子静坐法》 气功静坐著作。近代蒋维乔撰。分正续二编。《正编》成书于1914年，内分原理篇，述静坐对人体之作用机理；方法篇述静坐法之关键为姿势、呼吸；经验篇，述练静坐法之经验及体会。书后附"因是先生传"及"咏怀五首"（有关练功体会的诗）。从内容看，主要介绍道家功法。《续篇》成书于1917年，在"叙例"中说，是依据《小止观》、《释禅波罗密次第法门》及其他佛家气功理论，附以作者体会，用显浅文字表达，以介绍佛家功法。计6章，第1章为静坐前后之调和工夫，包括调饮食、调睡眠、调伏三毒、（贪欲、嗔恚、愚疑）、调身、调息、调心。第2章为正修止观工夫，包括修止、修观、止观双修、随时对境修止观、念佛止观。第3章为善根发现，包括息道善根发现、不净观善根发现、慈悲观善根发现、因缘观善根发现、念佛善根发现。第4章为觉知魔事，论述功中出现魔幻处理方法。第5章为治病，论述练功治病体会及"六字诀"等。第6章为证果，论述小乘、大乘各种证果，如声闻果、缘觉果等，这已超出医学气功范畴。总之，《因是子静坐法》是对现代气功较有影响的一部气功文献。

（吴伯平）

《静坐法精义》 气功静坐法著作。不分卷。近代丁福保编纂。此书是作者有关气功功理、功法的一部重要著作，编成于1920年6月。全书分为5章：总论、静坐法之基础、静坐之方法、静坐最上乘之境界、杂论。最后附幽冥索隐录。作者在前言中点明编撰本书的宗旨："静坐确有口诀，若获真诀，即有事半功倍之益也。余遍考群籍，择静坐诀中之最精简者，著之于篇"。作者学识渊博，治学严谨，熔释、道、儒诸家练功文献于一炉，引证文献均有详细出处。书中曰："未学静坐之前，宜讲修身之学，此静坐法之基础也"，这对当前习练气功盛行之时，更有针砭意义。

（吴伯平）

《神经衰弱静功疗养法问答》 气功静坐著作。陈樱宁著。成书于1957年。该书是作者在杭州屏风山工人疗养院协助该院开展气功疗法时撰写的讲义，采用问答体裁，附有静功总说和治遗精特效法各1篇。该书虽冠以"神经衰弱"之名，实则对气功的诸多问题进行了广泛的论述，内容包括气功（尤其是静功）源流、效应、防治疾病的作用及其具体的练法，谈得中肯实在。作者在后序中说："全部所说，都是我过去六十余年的经

验。"该书在50年代后期曾有油印本流传，后作为《道教知识丛书》之四内部发行，并被收入《气功精选》(1981年人民体育出版社)、《道教与养生》(1989年华文出版社)、《陈撄宁气功论集》(1990年高等教育出版社)等书籍中。

(陈永灿)

《医学衷中参西录》 综合性医药著作。共7期30卷。近代张锡纯著。全书有医论、方论、药论、医案、医话，其中不少篇幅论及气与气功内容，如"元气诠"、"大气诠"直论人身气化之机枢，元气为先天之气，大气为后天之气，两者相依相附，源异而用同，均为生命之根柢。知其道者，护养元气而炼运大气，使生命之源泉生生不息；如"论医生当用静坐之功以悟哲学"，指出医师练气功之必要，认为练气功不但可以卫生(养生)，实能"瀹我性灵，益我神智也"，对医师"洞察人身之精微，察天地之气化，辨药物之繁赜，临证疏方适合病机，救人生命"尤为重要；在"医学宜参看丹经论"中，提出医师应习研道家炼丹书籍，有益于医理之参悟；其它篇章如"治遗精运气法"等篇中，提出诸多药物结合气功的治疗方法。在中医临床书中，《医学衷中参西录》较好地将中医、中药、气功诸种治法融合运用，具有较高参考价值。

(吴伯平)

《肺痨病特殊疗养法——气功疗法》 气功医疗专著。董志仁(董浩)撰。1934年杭州祥林医院出版。特殊疗养法，亦即王澄久所传之"陈家门气功"，方法简易，切实可行，既有根治之效，又无服药之苦，当时有一定影响。

(王永四)

《清净道论》 南传佛教综合性著作。不分卷。北印度觉音于公元五世纪中叶著于斯里兰卡，叶均于1980年在北京译成。此书除序论与结论外，全书共分为23品，依照戒、定、慧三大主题次第叙述，全面系统论述了具有南传佛教特色的戒行、戒相、功理、功法、功境以及特异功能与智慧果证等。23品如下：①序论，说依戒、定、慧三学转染成净而成就清净之道；②说戒品，说戒的意义、持戒的好处、戒的种类以及怎样持戒等；③说头陀支品，说出家僧人修十三头陀苦行的意义、受持、规定、区别、破坏、功德等；④说取业处品，说定的意义、定的种类、定的杂染与净化以及修习禅定时如何破除障碍，亲近善友，顺适个性等，并略述40种禅定业处的大意；⑤说地遍品，说选择禅修处所及破除细碍等禅修前的准备事宜，并详述依地遍禅修的方法和逐渐进入初禅到四禅各阶段的身心变化与功能作用。⑥说余遍品，分别叙述水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍、限定虚空遍的具体修习方法；⑦说不净业处品，说10种不净观的意义与具体修习方法，以破除对有漏身命的妄执；⑧说六随念品，说随念观察佛、法、僧、戒、舍、天的六个功德的修习方法，以转化由十不净观而引起的厌世消极思想；⑨说随念业处品，叙述念死、身至念、安般念与寂止随念的修习方法；⑩说梵住品，说于禅定心中如何修习慈、悲、喜、舍的四无量心的方法；⑪说无色品，说修习无色界的空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定的方法；⑫说定品，说食厌观想法与四界差别观修法，并叙述修定的各种功德；⑬说神变品，略说10种神变的大意及详论决意神变、变化神变、意所成神变的各种原理与功能；⑭说神通品，详述天耳通、他心通、宿命通、天眼通等神通原理、功能，以及神通所缘的对象问题；⑮说蕴品，说由禅定所发生智慧的大意，并叙述如何在禅定中修习智慧，同时对色、受、想、行、识的物质与精神进行了解释；⑯说处界品，阐释了十二处与十八界的意义、现象、限量、次第等；⑰说根谛品，阐释身口意的22种器根与功能，并叙述苦、集、灭、道四谛的意义；⑱说慧地品，阐释十二种身心生命相续流转的因果缘起关系；⑲说见清净品，叙述依禅定力如何分别观察四界、十八界、十二处、五蕴等的具体修习方法；⑳说度疑品，说以把握名色之缘而越度过去、现在、未来三世的疑惑而建立的遍知智(法住智)的具体修习方法；㉑说道非道智见清净品，叙述有关修道位中如何对五蕴、四谛、十二缘起而进行正思维的方法，并分析十种观察法的染；㉒说行道智见清净品，说修道位中如何修习生灭随观智至随顺智的9种观智和方法；㉓说智见清净品，说须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉的四道位中的各种智慧以及由智慧清净所成就的威力；㉔说修慧的功德品，说修慧成就除烦恼、证圣果、入灭定等种种功德；㉕结论，略述造论的意愿。本论译成中文后，曾引起国内外学者的重视。近年来，气功界许多学者亦以此书具有较丰富的气功知识而十分珍视。

(宋智明)

《道地经》 上座部经典著作。1卷。后汉安世高译。是佛教早期传入我国的经典之一。经内简略谈及数息观方法。

(俞中元)

《佛说禅行三十七品经》 上座部经典著作。1卷。东汉安世高译。37品为上座部修持以达涅槃的资粮，具体37种是四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道等内容。

(俞中元)

《修行道地经》 上座部经典著作。共30品。晋代竺法护译。经中与修禅观内容密切的有三品：①神足品，论得寂与入观。得寂定过程先由修恶露观与数息观，直至离于情色，能得第一禅以至第四禅，可获神足通。②数息品，介绍数息法有十六胜，可得第一禅。而佛弟子进而求温和、求顶法，总由三十七道品，直至第十六无漏心，共除去八十八结。③观品，论述观身、观无色，而通达常谛，舍弃一切贪著，成阿罗汉。

(俞中元)

《大安般守意经》 上座部禅观经典著作。2卷。后汉安世高译。为佛教修习禅观最早传入我国的典籍之一。

本书为数息观代表作，主要内容论述数息、相随、止、观、还、净等六事，以及与37道品之关系。该书前人已疑传抄者"错经注不分而连书者"，"往往多有不可解处"。三国吴康僧会写有序文，总结修安般法甚为精要。

（俞中元）

《达摩多罗禅经》 上座部禅观经典著作。2卷。东晋佛陀跋陀罗译。全经共17分，前13分为五言偈文。上卷有修行方便道安那般那经念退分、修行胜道退分、修行方便道安般念住分、修行胜道住分、修行方便道升进分、修行胜道升进分、修行方便道安般念决定分、修行方便胜道决定分；下卷有修行方便道不净观退分、修行方便不净观住分、修行方便道不净观升进分、修行方便道不净决定分、修行观界、修行四无量三昧、修行观阴、修行观入、修行观十二因。方便道主要指数息观和不净观，胜道主要指心识、行持上的变化。退、进、住分别指习禅上的退步、进步、定止于某一阶段的表现，决定分是指禅观时能清楚地观察，有所得益。这些均可作练气功功夫进退的参考文献。

（俞中元）

《禅法要解》 上座部禅观经典著作。2卷。姚秦鸠摩罗什译。上卷先介绍修不净观，以断除五欲（对色、形容、威仪、言声、细滑的迷著），修白骨观以断除对人体的迷著。除却淫欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五盖，从而得初禅定，"身心快乐，柔和轻软，身有光明"，"心意转异，瞋处不瞋，喜处不喜，世间八法所不能动，信敬惭愧转多增倍，于衣服饮食等心不贪著，但以诸善功德为贵，余者为贼。"此时结合原修的念佛三昧、慈心观等，使初禅定转复深入，不仅除恶觉观，且善、无记等觉观亦应除灭，"故内得清净，无觉无观，定生喜乐，入于二禅"。舍却二禅之喜，除却爱、慢、邪见、疑等，得第三禅，"身遍受乐，心行舍法，不令心著分别好丑"。再进而为求涅槃乐，舍却三禅之乐，意念清净，成就四禅，继而修习四无量心（慈悲喜舍）。下卷分述修四无色定，先观色，色由因缘和合而成，分分破裂则无有色，当离一切色相，使"心转柔软，令身中虚空渐渐广大，自见色身如藕根孔，习之转利，见身尽空，无复有色，外色亦尔，内外虚空同为一空"，安稳快乐，得虚空定，再"观识如幻虚诳，属诸因缘而不自在"，进入无所有处定。再离无所有处定，进入非想非非想处定。完成四无色定后，为达顶地，进修四谛，观身心是受苦之本，为苦谛；又观由欲爱而生烦恼，成致苦因缘，为集谛；离欲断烦恼，为灭谛；再修八正道，即戒定慧，为道谛。最后介绍成就四禅后，修四如意分（欲定、精进定、心定、思惟定等四成就如意），终得五神通（神足通、天耳通、他心通、宿命通、天眼通）之方法。

（俞中元）

《禅秘要法经》 上座部禅观经典著作。3卷。姚秦鸠摩罗什译。共列33种观想法。从最初系念法至第18一门观18种，是佛因迦絺罗难陀领悟力差，说除乱心，除放逸之法，其中介绍不净观较详细；当观想有惊怖时，教以易观法，且述有饮食调补法。第19观佛三昧（灌顶法）、第20数息观，乃禅难提忧虑后世修系念法而境界难现，佛说宜观想佛像、观想佛为之灌顶。又为消除贪淫，宜修数息观及四念处观。第21和暖法至第30风大观10种，因檗直迦诵偈不能通利，佛教以系念法、白骨观、观顶法、助顶法，及火、水、风三大观，修之相继能得声闻乘预流三果。最末3种，是佛教阿祇达修慈心观，乃贤圣空相应心境，成阿罗汉果。

（俞中元）

《坐禅三昧法门经》 上座部禅观经典著作。2卷。姚秦鸠摩罗什译。上卷先教人观察所犯为何相，淫欲多人，据七种爱，而选修相应之不净观；瞋恚多人，据初习、已习、久习之不同，选修各相应之慈心观；愚痴多人，据初习、已习、久习之不同，于十二因缘各作不同思惟；思觉偏多人，据初习、已习、久习之不同，选修阿那般那法之一法、二法至六法；重罪人，教修念佛三昧。下卷叙述修四禅之体会，及如何学五种神通，继而详述修三十七道品，及其相应之成道品位。

（俞中元）

《思惟要略法》 上座部禅观名篇。姚秦鸠摩罗什译。先申明人患疾病是其次，主要须重视的是心病，继而介绍四无量观法、白骨观法、观佛三昧法、法身观法、十方诸佛观法、观无量寿佛法、诸法实相观法、法华三昧观法。

（俞中元）

《五门禅经要用法》 上座部禅观代表作。2卷。印度佛陀蜜多撰，南宋时罽宾国昙摩蜜多译。分述安般、不净、慈心、观缘、念佛等五门禅法。其中以观佛之法论述较详，教人初习坐禅法，自观身，再观佛，先后反复共列30事。修慈心观列16事，续修慈心观20事。最末列四无量观及不净观。

（俞中元）

《禅宗决疑集》 禅宗禅修代表作。2卷。元代智彻撰。本书以作者本人修禅的经验，叙述参话头的方法及一些应注意的地方，同时阐释了有关禅修的问题，以解决学人的疑惑。上卷16门：源湛流清门，离尘精进门，却步复升门，退堕策励门，懈怠勉勤门，执碍决疑门，久正究竟门，彻底穷渊门，指本还真门，顺总免想门，上根利器门，禅林静虑门，幽居正脉门，祇园圣众门，觉悟玄宗门，归源实际门。下卷是补充性的论述，主要叙述根本、始末、来源、去就的四个问题。论中谈禅修经验说："单只举个万法归一，一归何处？只向这一字上切切用疑，有时得力如青天白日，无一点云翳相似，但觉一字疑情于心中活泼泼地，如珠走盘，纵横无碍，到此不知有身在地上行，亦不知有世间之事，动静寒温，折旋俯仰，大小便利，都无计较分别之心，只随此疑信步而行，吃粥饭信手拈匙放箸，又不知饭食中辛酸咸淡之味，到此方知是信念相继，制心一处之功夫也"。书中又主张参禅者要绝学亡知，专一而行；要调理气息，受持戒行，不著境界，不落意识偏执等。本书的经验之谈，对禅修

者具有一定借鉴作用。

（宋智明）

《禅关策进》 佛教禅宗代表作。不分卷。明代袾宏著。内容分三大部分：诸祖法语节要，诸祖苦功节略，诸经引证节略。作者称本书之作为参禅未破幽关者，“居则置案，行则携囊，一览之，则心志激励，神采焕发，势自鞭逼前进”。所以诸祖法语取黄檗禅师等39位禅师生死事大，一切放下，单提话头等警策语；诸祖苦功取道安“独坐静室”，静琳“悬崖坐树”等24则高僧参禅一门深入的故事；诸经引证则摘自《大般若经》、《华严经》以至智顗、永明延寿等高僧激励用功语。

（俞中元）

《石头和尚参同契》 曹洞宗经典著作。全篇为五言偈文，共44句。唐代希迁撰。作者取“参同契”之名，以表明心地上应认明万法各殊，各守其位，即“参”之义；又万法虽异，而统于一元，每一法并非孤立地存在，即“同”之义；能将两者的认识统一起来，即“契”之义。在偈文中称此“门门一切境，回互不回互”，所谓的“回互”，即相互排斥又相互含摄的指称。修禅者应领会此旨，于日用行事上著著证验，灵照不昧，不可理事分开，如文中称“执事原是迷，契理亦非悟”。总之要做到“即事而真”。希迁的禅风，和同时的马祖道一盛倡的大机大用相较，有近乎静态的、细密的特点，经三四传后终成曹洞宗一派。

（俞中元）

《观无量寿经》 净土宗观相念佛经典著作。1卷。又称《无量寿观经》、《观无量寿佛经》。刘宋畺良耶舍译。此经的内容是叙述2500多年前印度王舍城阿阇世太子，因听信提婆达多的谗言，而幽闭了其父频婆娑罗王与母后韦提希。韦提希恳求佛为宣说西方极乐世界的修行往生之法，佛即在宫内为韦提希开演三福、十六观的修持之道。韦提希闻后，欢喜悟解，得无生忍。所谓三福系指世福、戒福、行福。经中指出，以三福为基本，即可进修十六种观想方法。修十六观者，应以“是心作佛，是心是佛”为根本指导思想，不可执境碍心。观想净土庄严的修持之法，是把人们执着身心世界的妄执心转移向极乐世界的清净庄严，从而在专一观想时，改善了人心的精神面貌与身体状态，同时使功境超越滞留于幻妄身心的有限程度，修此法有“身在娑婆，神栖净域”之说，可见净化人心的功能是极大的。

（宋智明）

《净土境观要门》 净土宗观相专著。1卷。元代怀则著。成书于元武宗至大三年(1310年)。本书是以佛教天台宗境观理论与净土宗白毫观法相结合而形成的一种特殊修持法，开拓了净土观法的内涵，对观想一门有很大推进作用。论中主张修此法者，先应对极乐世界有欣慕之心，意欲归向，方能在修法时获得相应一致。而在具体做工夫时，先要观想一尊阿弥陀佛丈六高的庄严身相立在水池上，然后专观眉间的白毫相。同时要明白“万法唯心，一切唯识”的道理，不把所观的对象当作实有，不生分别妄执，以免出现偏差。在观旨上，论中提出“约心观佛”的思想，认为“弥陀净土既是我心本具，是故托彼果佛三十二相，熏我自心本具法身性体，观智若成，自然发现”。在正修观门方面，论中说：“观白毫一心一意，专想不移，了了分别，能了此境，具足诸法，即是假观。了达能观之心，与所观之境，本不可得，所观之境既空，能照之光亦寂，能所俱亡，不落情想，即是空观。空虽不可得，随念即见，如镜照面，像现其中（中观）”。而在融入一心之时，要“了了通达不为境所染，亡假也；了了通达不为智所净，亡空也，非染非净，境观双绝，能所顿亡，即是中道！”因此，从一白毫观中，体现了天台法门一境三谛与一心三观的观修妙旨，使修观者于一法中体悟中道实相不可思议的境界。这对明代以后广泛流行的“教在天台，行在净土”修学方向，起了极为深刻的作用。而文末的“境为妙假观而空，境观双亡即是中，亡境何曾有先后，一心融绝了无踪”的观修口诀，一直被广大修持者采纳应用。

（宋智明）

《大乘止观法门》 天台宗止观代表作。20卷。陈慧思撰。说速成大乘行法主要赖止观二门。具体内容分：①明止观依止；②明止观境界；③明止观体状；④明止观断得；⑤明止观作用。详尽地论述了如何从心理上转凡成圣的可能性。以后其弟子智顗将其说发扬光大，述《摩诃止观》，但本书为其先导，仍宜先读。近代天台宗高僧谛闲曾详细讲解，有江味农记录，成《大乘止观述记》，序文中称：《摩诃止观》“著在人口，然学者不先通南岳(慧思晚年长住南岳，故号)之义，则作聆乎百音合乐，奚以辨其节也。”

（俞中元）

《摩诃止观》 天台宗止观经典著作。10卷。原名《圆顿止观》。隋代智顗述，弟子章安笔录成书。成书于隋文帝开皇十四年(594年)。本书是天台禅学中最全面、最精深的重要著作，誉为天台三大部之一。而本书博大精妙的圆顿止观修持系统，对中国乃至日本、朝鲜等国的禅学，有着突出的贡献，是研究天台宗禅法的必读经典。全书分序分与正说分。序分主要叙述天台止观法门的传承及本书的完成。正说分10章，8、9、10章原缺。①大意章：把以下9章概括作发大心、修大行、感大果、裂大网、归大处五段，略举全书的大体，简称为五略。又叙论10种不正确的练功动机与正确的发心之相，并叙说四谛、四弘、六即佛的意义，在实践上，又略举常坐、常行、半行半坐、非行非坐四种三昧行法以及因为修行所获证的各种果报功能；②释名章，用相待、绝待、会异、通三德来解释止观的名义；③体相章，分说教相、眼智、境界、得失，解释止观的体相；④摄法章，说明用止观来遍摄一切法、理、惑、智、行、位、教而无不毕尽；⑤偏圆章，分别止观所摄的一切偏圆，用大小、半满、偏圆、渐顿、权实五双来料简，从而显示只有圆权的止观、一心三谛是圆；⑥方便章，说入正观的二十五加行方便，分为具五缘、诃五欲、弃五盖、调五事、行五法五科；

⑦止观章，止说天台一家的圆顿观行方法，其中先叙述观法的对象，开作10种，称为十境（阴入界境、烦恼境、病患境、业相境、魔事境、禅定境、诸见境、上慢境、二乘境、菩萨境），这十境是练功者修十乘观法时所观的对象，而各种境相正是练功者难以突破的障碍，十境的设立给练功者提供了进修的方便；十境之后是说十乘观法（观不思议境、真正发菩提心、善巧安心、破法遍、识通塞、道品调适、对治助开、知位次、能安忍、离法爱），在十境上一一用十乘观法去修，即是十法成乘而证道果。⑧果极章；⑨起教章；⑩旨归章。本书注释，唐代湛然的《止观辅行传弘决》（40卷）最为重要；其次，适应初学的有湛然的《止观义例》（2卷），《止观大意》（1卷）以及唐代梁肃的《删定止观》（3卷）等。

（宋智明）

《修习止观坐禅法要》 天台宗止观代表作。2卷。又称《童蒙止观》、《小止观》。隋代智𫖮述。此书提取《摩诃止观》梗概，阐述简捷易行的止观方法，流传民间极其广泛，颇受初习心禅者欢迎。全书分序说与正说两部分。序说中指出止观是“泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也”。说明止观是一切佛法修持的根本，可以摄赅从因至果的禅修活动。正说十章：①具缘：修禅之先，要具备持戒清净，衣食具足，闲居静处，息诸缘务，得善知识的五个助缘；②诃欲：诃责色、声、香、味、触的五欲；③弃盖：弃贪、嗔、睡眠、掉悔、疑的五盖；④调和：调和食、睡、身、息、心的五事；⑤方便行：以正确的欲、勤、念、巧慧、一心的五法作策进的方便。⑥正修：分坐中修与历缘对境修的二种行门。其中坐中修以5个层次阐述修法：对治初心粗乱修止观，采用系缘守境止、制心止、体真止和五停心观、空观作为初心入门的正修途径；对治心沉浮病修止观；随便宜修止观；对治定中细心修止观；为均齐定慧修止观。历缘修是对行、住、坐、卧、作作、言语与对色、声、香、味、触、法十二种境而修不可得之止与不见相貌之观；⑦善根发：叙述用功过程中出现的各种好景象，分外善根与内善根两类；⑧觉知魔事：说明功境中的精魅、堆剔鬼、魔对修行人的恼害与对治办法；⑨治病：述病象、病因与治病方法。其中治病方法分作止法（有止心于病处、脐下、足下、空其病4种）、观法（用吹、呼、嘻、呵、嘘、呬六气观息与上、下、满、焦、增长、灭坏、暖、冷、冲、持、和、补十二息）、咒法（用各种咒音治鬼神病）、忏法（用修福忏悔治业报病）。又立治病10法，对气功治疗有较大的参考价值；⑩证果：叙述修止观行所获得的果报，分立慧眼一切智、法眼道种智与佛眼一切种智的三种果上功德。此书的注释有30年代宝静法师的《修习止观坐禅法要讲述》等。

（宋智明）

《释摩诃般若波罗蜜经觉意三昧》 天台宗禅观代表作。1卷。隋代智𫖮述，弟子灌顶记录成书。此书是智𫖮以他对禅学的独特见解解释《摩诃般若波罗蜜经》而建立的觉意三昧修持系统。觉意三昧重在观照心意的4种状态，不断进行推验返照，从而使妄惑顿空，证悟中道实相的三昧真境。此书分为6章。①辨法相：说意是妄惑之本，返照心源是至道之要，并说智慧观照心性能圆显一切世间与出世间法；②释觉意三昧名：解释觉意三昧的意义与所摄赅的法数内容；③释觉意三昧方便行：说以发大誓愿修清净无着的布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧六度为正修的方便；④释觉意三昧明心相：说明心相的未念、欲念、念、念已的四种状态为观心的对象；⑤释觉意三昧入观门：这是本论的中心及修持精要。阐释正观之时，随心所起，以无住着心，反照观察四相之迁流——灭、不灭、亦灭、亦不灭、非灭、非不灭，推检到心空境寂了不可得时，就能证悟中道实相。如云：“正观之心，守如虚空，湛然清净，因是中道正慧，朗然开发，双照二谛，心心寂灭，自然流入大涅槃海。”正观又分为总观与历别观，坐中专一观心的是总观，对行、住、坐、卧、作作、言谈与六根受六尘的十二境所起的是历别观。在观心的层次上，又分观乱心、观定心、观于观心三种心；⑥释觉意三昧证相：观心的成果有外凡铁轮位的十信与内凡铜轮位的十住，以及得证一切禅与难禅的高级禅定境界与神通妙用。

（宋智明）

《释禅波罗蜜次第法门》 天台宗禅观代表作。10卷。隋代智𫖮述，弟子法慎、灌顶记录、整理。共分10章，后3章仅列名目而未述。前7章是：大意、释名、明门、辨诠次、简法心、分别前方便、释修证。第7章内容分三大部分：①修证世间禅相（指四禅、四无量心、四无色定）；②修证亦世间亦出世间禅相（指六妙门、十六特胜、通明观）；③修证出世间禅相（指对治无漏、缘理无漏。但缘理无漏无说，对治无漏是坏法观、不坏法观、练、熏、修）。本书总括种种修禅次第、方法，被称为“渐次止观”的代表作。

（俞中元）

《六妙法门》 天台宗禅观代表作。1卷。隋代智𫖮著。六妙门是由数、随、止、观、还、净的六个禅法组成的修持系统，能够使不同根性的人达到各种层次的修证效果。此法原出原始佛教典籍，智𫖮则据六妙门基本内涵，结合自己的修证体验，参阅佛陀教法的许多层面，融合著成此书。此书的特色是把六妙门各门开作十门，形成六十门功法，各门中又摄入许多禅法，可因人而异相互转变运用，灵变无穷，所以在六妙门中实已包含了佛教大部分禅法。十门大意为：①历别对诸禅六妙门：分别从数门、随门、观门、还门，以及净门的禅法对摄于各各摄受禅；②次第相生六妙门：论六妙门的次第修证方法，是六妙门中最基本的修持方法，其中每门均有修与证两种状态，次第进修达到证，再从证转入下一门修法之中，层层深入，以致究竟；③随便宜六妙门；④随对治六妙门：阐述用六妙门来破除修行过程中的障碍，即用数、随、止三门对治报障中亦散亦昏、身心急迫、气粗散动，用观、还二门对治烦恼障中的贪欲、瞋恚、愚痴、邪见，用净门对治业障中的黑暗、恶念、恶境；⑤相摄六

妙门：叙述六妙门的自体相摄与胜进相摄两种功能，如修一数门同时能体会其它五门的功态，是自体相摄；依数门而修，层层深入其它五门功态而又不离数法，是胜进相摄义；⑥通别六妙门：论凡夫、外道、二乘、菩萨的不同根性，虽同样修习六妙门，因为智慧悟解的差异，所得的果证也有不同的各种层次；⑦旋转六妙门：叙述菩萨不共的修证法门，即从空即假，功能不断开拓，而得证菩萨的道种智；⑧观心六妙门：说为大根性人立万法唯心的观法，倘能悟达一一妙门都从心出，又以其妙门的无穷功能一一返归自心，则能成就大智妙用；⑨圆照六妙门：述天台一系正观法门与六妙门相融应用；⑩证相六妙门：此门是以上九门的结归，主要述四种证相，即次第证、互证、旋转证、圆证。

（宋智明）

《法界次第初门》 天台宗名相专著。6卷。隋代智顗撰。其中第15～39节，将四禅、四无量心、四空定、六妙门、十六特胜门、通明禅、九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、十四变化、六通、九次第定、三三昧、师子奋迅三昧、超越三门、四谛、十六行、三十七品、十一智门等修禅的各种方法、境界次第名相一一胪列，并作简释，犹如纲领，便于习者记诵。

（俞中元）

《瑜伽师地论》 法相宗经典著作。100卷。中印度弥勒撰，唐代玄奘译。贞观二十一年（647年）译成。该题意义是：三乘行者学瑜伽学，能自利利他，故名瑜伽师；瑜伽所依所行境界，故名瑜伽师地；此书详述瑜伽所行十七地修法，故名瑜伽师地论。此书是佛教法相宗的根本经典，是依唯识系统的原理建立起来的一整套修证系统，对于气功的功境、功行、功果等问题有极精密的阐解。全书分为五个部分：本地分50卷；摄决择分30卷；摄释分2卷；摄异门分2卷；摄事分16卷。其中本地分是全论的基本部分，把瑜伽师所依、所行的境界区分17层地位，以详说三乘观行的根本事相：①五识相应地，说眼识、耳识、鼻识、舌识、身识的各种功能作用；②意地，说第6意识、第7末那识、第8阿赖耶识的各种功能作用；③有寻有伺地，说欲界及色界初禅的根本定和它的未至定，都属有寻、有伺的功境状况；④无寻有伺地，说初禅和二禅的中间定，只有伺而无寻的功境状况；⑤无寻无伺地，说二禅以上的七种地位的根本定及近分定，都无寻伺的功境状况；⑥三摩呬多地，分述四静虑、八解脱、等持、等至的四种三摩呬多的安立，作意差别、相差别等境用；⑦非三摩呬多地，说明不如法修定的十二种现象；⑧有心地，说五识身相应，意、有寻有伺、无寻无伺为有心地的境用；⑨无心地，说无寻无伺地、无想定、无想定及灭尽定是无心地的境用；⑩闻所成地，是对于内明、医明、因明、声明、工巧明的听闻解了之行，是三乘行人的学习方法论；⑪见所成地，说依自性清净、思择所知，思择诸法的三种相应善巧，是三乘行人的思维方法论；⑫修所成地，是修道中于四处、七支的相应善巧，四处是修处所、修因缘、修瑜伽、修果，七支即生圆满，闻正法圆满、涅槃为上首、能成就解脱慧、修习对治、世间一切种清净、出世间一切种清净，属于三乘行人的修道方法论；⑬声闻地，阐明声闻种性、发心、修行与得果，有种性、数取趣、安立、世出世4种瑜伽处；⑭独觉地，阐明独觉的种性、发心、修行与得果；⑮菩萨地，阐明菩萨的种性、发心、修行与得果，分四持瑜伽处，初持十八品；⑯有余依地，阐明有余依涅槃的三种相；⑰无余依地，阐明无余依涅槃的三种相。以上17地，前9地是三乘境，次6地是三乘行，末2地是三乘果。

（宋智明）

《楞严经》 佛教经典著作。10卷。全称《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》，或简称《大佛顶首楞严经》，又名《中印度那烂陀大道场经》。唐代般剌密帝译。此书属于秘密部，自宋以后盛行于禅、教之间。明智旭《阅藏知津》中称"此经为宗教司南，性相总要。一代法门之精髓，成佛作祖之正印。"但因其内容与其它显教各经论所说多有分歧，故自古以来对于此经就有真伪之争。此经的内容，前4卷说功理，第5卷至第7卷说功行，第8卷说果位，第9、10卷说明各种境界。此经所提出的如来藏妙真如性，目前已引起气功界重视。其阐示练功的本质性问题，二十五圆通处处可以入道的练功规律，为万法归宗指明了正确的方向；57位功行果位，层层不同的功能状态，历来被用来衡量修行程度的准绳；至于50种阴魔，是识偏救偏以及修行过程奥秘的钥匙。它能打开许多气功中存在的无法解开的秘密，使练功者更能明确把握自己身心的反映，不入偏差。此经的注疏，唐有三家，但早已失传，现存都是宋后的著作。其中与修持最有关系的注疏有：明代真鉴《正脉疏》10卷，智旭《玄义》2卷，《文句》10卷；清代灵耀《观心定解》10卷，刘道开《贯摄》10卷等。

（宋智明）

《大乘起信论》 佛教大乘理论代表作。2卷。印度马鸣撰。有二译，一为梁代真谛译，一为唐代实叉难陀译。此书为佛法大纲，阐明教理行果，论分五分：因缘分、立义分、解释分、修行信心分、劝修利益分。其中修行信心分主要介绍止观法门，及列举修习过程中出现正邪境界如何辨别、对治。此外，还介绍修念佛法门。该论历来为佛教界，特别是华严宗、天台宗所重视。

（俞中元）

《憨山大师年谱疏》 高僧年谱。不分卷。明代德清（憨山）自叙，其弟子福善记录，福征述疏。谱主主修禅宗，于教、净、律、密亦有深造。本书记述参禅之体会，生动、翔实，为禅林中不经见之文字。如万历元年（1573年），随盘山山顶石岩下一隐者同居，某夜经行，"忽然顶门响一声，轰如乍雷，山河大地，身心世界，豁然顿空，境非寻常目前空可喻，如是空定，有五寸香许，渐觉有身心，渐觉脚下踏实，有眼渐见山河大地，一切境相，还复如故，身心轻快，受用亦无可喻，举足如风轻。"且所举经历，能理论与实际相结合，如万历三年，卜居北

五台山深处，以风声、涧水冲击声喧扰不得安，憨山听妙峰告诫："境自心生，非从外来，闻古人云：'三十年闻水声不转意根，当证观音圆通。'"于是反以噪声作磨炼之具，日日立溪上独木桥，"初则水声宛然，久之动念即闻，不动即不闻。一日坐桥上，忽然忘身，则音声寂然，自此众响皆寂，不为扰矣。"参禅不当成病，犹如气功出偏，书中亦有述及。如万历二年(1574年)，见牛山法光禅师"出声如天鼓音"，但"居常似有风颠态，吟哦手口无停时"，此禅病起于"初发悟时，偈语如流，日夜不绝，自不能止，遂成病耳。"法光云："此病一发，若自看不破，须得大手眼人痛打一顿，令其熟睡，觉时自然消灭矣。我为根其无毒手耳。"后来万历四年(1576年)，在胡公署中，应再三请，为人题咏，险蹈法光覆辙，但已吸取教训，闭门强卧，一睡竟五日，赖他人击磬鸣动耳旁方醒，回观以往，皆属梦中。此可为气功治偏之参考。书中又有如气功能益智之内容，如万历六年(1578年)一节，叙及刻意书经时有他人来，"对谈不失，亦不妨书，对本临之，亦不错落，每日如常，略无一毫动静之相。"万历十年(1582年)，讲《华严悬谈》，百日之内，每日不下十万人云集，"一食如坐一堂，不杂不乱，不闻传呼剥啄之声，皆予一人指挥，余无措目者，智者不知所以然也。"类此内容，及念佛有得之谈，谱中多处谈及，均可为学气功者参考、借鉴。

（俞中元）

《道藏》　道教典籍总汇。《汉书·艺文志》虽列有道家及神仙家之书，但正式编"藏"始自唐开元年间。唐玄宗李隆基诏令搜访道经，亲加检阅，集其书为"藏"，名《三洞琼纲》，共3744卷。天宝七年(748年)，诏令传写流布，是为《开元道藏》。中经唐末五代之乱，经籍亡佚。宋真宗大中祥符三年(1010年)，命王钦若主编道教经典，赐名《宝文统录》，凡4359卷，历6年方始完成。由于其间颇有参差，大中祥符五年(1012年)，王钦若推荐张君房校修，增为4565卷，按三洞四辅分类。采用千字文编号，起"天"字，迄"宫"字，共465函，题曰《大宋天宫宝藏》。至天禧三年(1019年)写录成7部。此书奠定了后来《道藏》的编纂体制。宋徽宗崇宁中重加校补，增至5387卷。政和中设经局又作修校，增至5481卷，雕版印行，称《万寿道藏》。至此，《道藏》始有印本。此后，金元各藏都以此为蓝本。金代《道藏》由孙明道主持增修，刊于章宗明昌元年(1190年)，共6455卷，名为《大金玄都宝藏》。元代《道藏》刊于太宗后乃马真氏称制的第三年(1244年)，由宋德方、秦志安等主编，增为7800余卷，仍称《玄都宝藏》。上述《道藏》，今皆不存。明成祖朱棣初即位，就敕命第43代天师张宇初编修《道藏》。永乐八年(1410年)张宇初逝世后，第44代天师张宇清主其事，直至英宗朱祁镇正统九年(1444年)才开始刻板，翌年完成，是为《正统道藏》。《正统道藏》收书1426种，合5305卷，按三洞四辅十二类分类，用千字文编号，分装480函。其后万历三十五年(1607年)，第50代天师张国祥又辑刻有《续道藏》，补充道书50种、180卷。《道藏》内容十分庞杂，除道书外，儒、兵、医、阴阳、卜筮等诸子百家著作皆有收录，故其巨大价值亦是多方面的。其中丰富的气功养生文献，是研究者取资的宝库。

（郭锡非）

《续道藏》　道教典籍总汇。明代张国祥辑。《正统道藏》成书之后，又陆续发现新道书及漏收道书多种。明神宗万历三十五年(1607年)诏命第50代天师张国祥校刊《续道藏》，以补充《正统道藏》的不足。共收书50种，计180卷。不再标明门类，仍以千字文为函次，上接《正统道藏》，起"杜"字，迄"缨"字，凡32函。其中亦有部份气功养生资料，可供参考。

（郭锡非）

《重刊道藏辑要》　道教要籍丛书。清代彭定求选编成书于康熙年间，嘉庆年间，蒋元庭编有《道藏辑要目录》1卷，今载《道藏精华录》。光绪三十二年(1906年)，成都二仙庵重刻该书，由阎永和增删2种，增加20种，并新增贺龙骧所编《重刊道藏辑要总目》1卷、《重刊道藏辑要子目初编》4卷及《续编》1卷、《道门一切经总目》4卷。全书共收入道教典籍300余种，按二十八宿字号，分为28集。举凡道教重要经典、历代祖师著作、科仪戒律、碑传谱记、气功摄生诸类著作，无不择要收录，不仅深得《道藏》之精要，而且保存了不少明清两代道教的重要著作。

（郭锡非）

《道藏精华录》　道教要籍丛书。近人守一子(丁福保)选编。成书于民国年间。编者以为《道藏》中所刊诸书，多捃拾各家以足卷帙，有的言虽雅驯，但非《道藏》所宜收，如儒家类、墨家类、医家类、名家类、法家类、兵家类、纵横家及杂家类著作即是，因此"修道者宜于《道藏》内严加选择"(《道藏精华录·绪言》)。编者禀承此旨，从《道藏》及清代道书中精选了要籍100种，详为校勘，加以刊行，名曰《道藏精华录》。全书大致按类分集，共分10集，每集10种，每种均有提要。书中所收历代道教著作，都具有一定代表性，对于宗教、哲学、语言、历史、地理等研究都具有一定价值，而独于道教气功养生之研究与实践最有价值。书中于服食外丹类著作选择甚严，仅备要籍；而于内丹修炼类著作，则甄选较多，如正统内丹术钟吕系统之著述，几乎全部收录。又特别注意选取通俗易晓、切合实用、示人以修炼门径的著作，如《天仙正理直论》、《性命圭旨》等，对于普及颇有贡献。

（郭锡非）

《道言内外秘诀全书》　道教炼养全书。明代彭好古编。收书56种，共63卷，"道言内"为《阴符经》1卷、《道德经》1卷、《清净经》1卷、《定观经》1卷、《度人经》1卷、《消灾护命妙经》1卷、《赤文洞古经》1卷、《大通经》1卷、《五厨经》1卷、《日用经》1卷、《玉枢经髓》1卷、《心印经》1卷、《胎息经》1卷、《钟吕二仙传道集》1卷、《灵宝毕法》3卷、《入药镜注》1卷、《玉清金笥青华

秘文金宝内炼丹法》1 卷,《金丹四百字注》1 卷,《指玄篇》1 卷,《破迷正道歌》1 卷,《醉思仙歌》1 卷,《窑头坯歌》1 卷,《敲爻歌》1 卷,《谷神歌》1 卷,《还丹破迷歌》1 卷,《灵源大道歌》1 卷,《太空歌》1 卷,《石桥歌》1 卷,《青天歌》1 卷,《还丹口诀歌》1 卷,《罗浮翠虚吟》1 卷、《前后快活歌》各 1 卷,《大道歌》1 卷,《道阐元枢歌》1 卷,《金丹歌》1 卷,《得道歌》1 卷,《判惑歌》1 卷,《吕纯阳词》1 卷,《白玉蟾词》1 卷,《张三丰一枝花词》1 卷、《白玉蟾五言古诗》1 卷。"道言外"为《金碧古文龙虎上经注》1 卷,《浮黎鼻祖金华秘诀》1 卷,《明镜匣》1 卷,《含毅歌》1 卷,《火莲经》1 卷,《古文参同契》3 卷,《古文参同契笺注》3 卷,《古文参同契三相类》2 卷,《铜符铁卷》1 卷,《石函记》1 卷,《悟真篇注》1 卷,《还金术》1 卷,《地元真诀》1 卷,《答论神丹书》1 卷,所收气功内丹术名著多种,极富参考价值。如《参同契》、《入药镜》、《悟真篇》、《金丹四百字》、《金碧古文龙虎上经》,均系彭氏自注,均为气功内丹术中有影响的著作。

（王永田）

《张三丰全集》　道教炼修丛书。8 卷。清代李西月编。原书卷 1 为序、诰、传、仙派、正讹、显迹;卷 2 为古文、《隐鉴》;卷 3 为《大道论》、《玄机直讲》、《道言浅近说》;卷 4 为《玄要篇》;卷 5 为《云水集》;卷 6 为《天口篇》、《训世文》;卷 7 为《九皇经》、《三教经》、《度人经》、《菩提经》、《钟偈》;卷 8 为《水石闲谈》、古今题赠、《隐镜》、汇记。不但将资料羼入正集,而且可信程度极低之著作竟列诸集端。近浙江古籍出版社出版方春阳整理本,卷 1 为《大道论》;卷 2 为《玄机直讲》;卷 3 为《玄要篇》;卷 4 为《道言浅近说》、《古文编》;卷 5 为《天口篇》、《训世文》;卷 6 为《隐鉴》、《水石闲谈》;卷 7 为《云水集》,卷 8 为诸经。并收四个附录:①凡例、序文、道派、诰赞、传记、《隐镜编年》、汇记、杂说正讹、古今题赠;②《无根树词注解》;③《玄谭全集》;④《灵宝毕法》。卷首保留四图四赞。内容安排合理,并勘正错误,加以标点,颇便阅读。

（王永田）

《济一子道书》　道教炼养丛书。收书 7 种,共 32 卷。清代傅金铨撰。陆续成书于嘉庆后期至道光间。其中《一贯真机易简录》12 卷,《度人梯经》8 卷、《自题所画》1 卷,《性天正鹄》1 卷,《樵阳经》1 卷(附集 1 卷),《心学》3 卷,《道书五篇注》5 卷(含《黄鹤赋》、《百句章》、《真经歌》、《鼎器歌》、《采金歌》各 1 卷)。其主要内容是将道教前贤有关修身养性及内炼的语录分门别类加以集录,并作注解,所谓"博采群经,旁搜远讨,摘句编言,如披云见日,使人易悟"(《一贯真机·发凡》)。主张三教一源:"儒曰存心养性,道曰修心炼性,释曰明心见性,教虽分三,理无二致"(《心学·三教一源》)。作者对儒家道德十分重视,因此在修炼上亦特别强调心诚:"一言以蔽之,曰诚而已矣。惟此至诚,化人欲为天理,变情识为良知,赤子无殊,返乎太极之先,同乎太虚之体"(《心学·序》)。民国时上海江左书局曾将该书与傅氏所辑之《证道秘书》10 种合并,以《道书十七种》书名印行。

（郭锡非）

《道书十二种》　道教炼养丛书。收书 12 种,共 39 卷。清代刘一明撰。成书于嘉庆年间。计有《周易阐真》4 卷,《卦图》1 卷,《孔易阐真》2 卷,《参同契经文直指》2 卷,《参同契直指笺注》2 卷,《参同契直指三相类》2 卷,《悟真直指》4 卷,《金心集内集》2 卷、《金心集外集》2 卷,《指南针》12 卷(含《阴符经注》1 卷、《敲爻歌直解》1 卷,《百字碑注》1 卷,《西游原旨》2 卷,《修真辩难》2 卷,《神室八法》1 卷,《修真九要》1 卷,《无根树解》1 卷,《黄庭经解》1 卷,《金丹四百字解》1 卷),《象言破疑》2 卷,《通关文》2 卷,《悟道录》2 卷。该书对前人所传丹经名著的分析深刻,明白易懂,颇为后世所推崇。

（郭锡非）

《古书隐楼藏书》　道教炼养丛书。清代闵一得编。成书于光绪三十年(1904 年)。收书 38 种,共 51 卷,是一部著名的气功学文献丛书。多数由编者自撰,计有《碧苑坛经》5 卷,《修真辩难参证》2 卷,《阴符经玄解正义》1 卷,《金丹四百字注解》1 卷,《太乙金华宗旨》1 卷,《吕祖师三尼医世说述》1 卷,《读吕祖师三尼医世说述管窥》1 卷,《吕祖师三尼医世功诀》1 卷,《皇极阖辟证道仙经》3 卷,《寥阳殿问答编》1 卷,《如是我闻》1 卷,《泄天机》1 卷,《上品丹法节次》1 卷,《养生十三则阐微》1 卷,《管窥编》1 卷,《天仙心传》1 卷,《天仙道程宝则》1 卷,《天仙道戒忌须知》1 卷,《二懒心话》1 卷,《雨香天经咒注》6 卷,《智慧真言注》1 卷,《一目真言注》1 卷,《增智慧真言》1 卷,《祭炼心咒注》1 卷,《琐言续》1 卷,《玄谭全集》1 卷,《西王母女修正途十则》1 卷,《李祖师女宗双修宝筏》1 卷,《持世陀罗尼经法》1 卷,《陀罗尼经注》1 卷,《密迹金刚神咒注》1 卷,《大悲神咒注》1 卷,《清规玄妙》2 卷,《就正录》1 卷,《与林奋千先生书》1 卷,《梅华问答编》1 卷,《还源篇阐微》1 卷,《翠虚吟》1 卷。全书内容丰富,既有对道佛气功经典的注释,又有个人修炼心得的阐述;既对各种丹家邪说加以大力辩驳,又对学道修炼的各种清规戒律作详尽论述。提倡三教功法合一,而于道教功法尤为推崇:"惟道宗功法较为简而易晓,故拈之以示人"(《三尼医世说述·自序》)。故于道教内炼之法论述特别详尽。

（郭锡非）

《修真十书》　气功内丹术丛书。旧题宋代石泰辑,不确。收书 12 种,共 60 卷。计有《杂著指玄篇》8 卷、《金丹大成集》5 卷(元代萧廷芝撰),《钟吕传道集》3 卷(唐代施肩吾传),《杂著捷径》9 卷,《悟真篇》5 卷(宋代张伯端撰),《玉隆集》6 卷,《上清集》8 卷,《武夷集》8 卷(以上三书为宋代白玉蟾撰),《盘山语录》1 卷(元代王志瑾述),《黄庭内景五藏六腑图》1 卷(唐代胡愔撰),《黄庭内景玉经注》3 卷,《黄庭外景玉经注》3 卷(以上二书为唐代梁丘子撰)。该书作者主要为道教南宗一

派，如南宗五祖张伯端、石泰、薛式、陈楠、白玉蟾及白氏再传弟子萧廷芝等的许多重要气功学著作，如《悟真篇》、《还源篇》、《金丹四百字》等，都收录在内。其他如《钟吕传道集》与《黄庭内景、外景玉经注》、《黄庭内景五藏六腑图》，也都是气功史上的名著，产生过巨大影响。除气功文献方面的价值外，该丛书中的《长隆集》、《上清集》和《武夷集》中，收录有许多神仙传记、人物赞颂、赠答诗赋、景物题咏等，这些内容对于道教史、地方史，以及风物志等研究也都有一定价值。

（郭锡非）

《诸真玄奥集成》 气功内丹术丛书。明代涵蟾子编。收书9种，共9卷。卷1为黄自如《金丹四百字解》，卷2为石泰《还源篇》，卷3为薛式《还丹复命篇》，卷4为陈楠《翠虚篇》，卷5为涵蟾子《金液还丹思金图发微》，卷6为白玉蟾《指玄篇》，卷7为萧廷芝《金丹大成集》，卷8为赵友钦《仙佛同源》，卷9为许逊《石函记》。

（郭锡非）

《方壶外史》 气功内丹术丛书。明代陆西星撰。又名《方壶外史丛编》。陆续撰成于明代嘉靖、隆庆年间。万历初年（1573年），赵宋汇集陆氏著作10种，分为8卷刊行，名曰《方壶外史》，后来陆续有补刻。然流传时久，逐渐散佚。至民国四年（1915年），郑观应等据明版《方壶外史丛编》目录，重新排印，遂成完璧。全书依乾、坤、离、坎、屯、蒙、既、未八字分为8卷，共收入陆氏所撰著作15种：《无上玉皇心印妙经测疏》、《黄帝阴符经测疏》、《老子道德经玄览》、《周易参同契测疏》、《周易参同契口义》、《张紫阳悟真篇小序》、《崔公人药镜测疏》、《吕真人百字碑测疏》、《张紫阳金丹四百字测疏》、《龙眉子金丹印证测疏》、《丘真人青天歌测疏》、《玄肤论》、《金丹就正篇》、《金丹大旨图》、《七破论》。第1～7卷11种著作，系对著名丹经的阐释，示其精要，揭其玄奥，“旁通曲畅，一旨同归”（赵宋《新梓方壶外史序》）。主要以阴阳五行的理论阐发内丹修炼之理，所谓“一阴一阳者，天之道也；一动一静者，天之行也。人能观天之道，执天之行，则道自我出，命自我立，而圣修之能事毕矣”（《阴符经测疏》）。第8卷4种著作，主要论述内炼中各种具体问题，答疑解惑，辩驳邪说。其中尤以《玄肤论》融会群书，证之师说，最为全面精当。

（郭锡非）

《伍柳仙宗》 气功内丹术丛书。清代邓徽绩编。光绪二十三年（1897年）刊行。内收明代伍守阳的《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》和清代柳华阳的《慧命经》、《金仙证论》共4种著作。《天仙正理直论》为伍守阳与其堂弟伍守虚同注，《仙佛合宗语录》则为伍守阳回答门人提问之集录，其目的“一以阐《直论》未宣之秘法，一以罄口传未泄之天机”（《道藏精华录·伍真人丹道九篇序》）。《慧命经》与《金仙证论》均为柳华阳自注，并配有图解。伍柳二人对自己的著作十分慎重，为防后人歪曲，两人都特意强调：“毋须后注”。该书的一大特点是对道佛气功经典中的玄机奥语与难悟之处，均以明显的语言作了通俗的解说，由于该书汇集了伍柳派气功的精华，刊行之后，风行遐迩，影响甚大，甚至远及日本与东南亚。

（郭锡非）

《道贯真源》 气功内丹术丛书。清代董德宁撰。收书9种，共28卷。成书于清代嘉庆年间。董氏自撰的有《周易参同契正义》3卷，《悟真篇正义》3卷，《元丹篇》1卷，《太上黄庭经发微》2卷，《黄帝阴符经本义》2卷，《老子道德经本义》2卷，《元真录》3卷（含《丹道发微》、《仙传宗源》、《性学筌蹄》各1卷），董氏辑录的有《修真六书》9卷（含《悟真外篇》、《紫清指玄集》、《金丹大成集》各2卷，《还源篇》、《复命篇》、《翠虚篇》各1卷）。此外，还有章世乾的《元丹篇约注》3卷。由于该书所收的多数为道教内丹术要籍，所以向来为人所重视。例如汇辑了道教南宗内丹术代表文献的《修真六书》，就被民国时守一子（丁福保）辑入《道藏精华录》中。

（郭锡非）

《修真六书》 气功内丹术丛书。收书6种，共8卷。清代董德宁编。乾隆五十三年（1788年）刊行。该书收入了道教南宗五祖及其传人最著名的内丹文献，计有张伯端《悟真外篇》2卷，石泰《还源篇》1卷，薛式《复命篇》1卷，陈楠《翠虚篇》1卷，白玉蟾《紫清指玄集》2卷，以及白玉蟾的再传弟子萧廷芝的《金丹大成集》2卷。由南五祖所著的前5种书是南宗丹道的代表著作，对后世有较大影响。《金丹大成集》则较全面地反映了南宗一派修炼的理论和方法，而且由于文字比较浅显，所以对内丹术的传播起了较大作用。

（郭锡非）

《道言五种》 气功内丹术丛书。收书5种，共11卷。清代陶素耜撰。成书于康熙年间。其中陶氏自撰者为《周易参同契脉望》3卷，《悟真篇约注》3卷，《承志录》3卷，陶氏订定者为《金丹就正篇玄肤论》1卷，《金丹大要》1卷。由于作者师承南宗中双修一派，因此上述著作中也反映了这一观点。

（郭锡非）

《证道秘书》 气功内丹术丛书。收书10种。共17卷。清代傅金铨编。成书于道光年间。其中自撰的有《杯溪录》3卷，《赤水吟》1卷，《丹经示读》1卷，《天仙正理读法点睛》1卷，《道海津梁》1卷。他人所撰的有邱处机的《邱祖全书》1卷，喻太真等的《玄微心印》2卷，张三丰的《三丰丹诀》1卷，以及不署撰人姓名的《外金丹》、《内金丹》各1卷。其中《杯溪录》分为人事、物理、性命3大类，反映出傅氏对儒家道德如忠孝仁敬等十分重视。《天仙正理读法点睛》系因门人姚一智之请而撰写，“将千万年不传之秘机，冲虚子隐藏之妙用，泄尽无余”（《天仙正理读法点睛·跋》）。

（郭锡非）

《道统大成》 气功内丹术丛书。收书10种，共25卷。清代汪启濩编。计有《周易参同契阐幽》3卷，《周易参同契测疏》3卷，《周易参同契口义》2卷，《中和集》6

卷,《规中指南》6卷,《入药镜》1卷,《金丹四百字测疏》1卷,《明道篇》1卷,《列位女真诗歌》1卷,《坤道丹诀》1卷。

（王永田）

《道藏续编第一集》 气功内丹术丛书。民国上海医学书局排印。该书从闵一得所辑的《古书隐楼藏书》中汰除了偏于佛教功法的内容,保留道教气功内丹术著作23种,共32卷,原书精华,已基本收录在内。

（郭锡非）

《女丹合编》 气功内丹术女功丛书。内收历代女丹著作17种,共19卷。清代贺龙骧编。计有孙不二撰《坤元经》1卷,《坤诀》1卷,《女修程途》1卷(即《不二元君法语》),清烈古佛撰《女丹十则》1卷,周中贞撰《女金丹》2卷,傅全铨述《樵阳经女工修炼》1卷,不著撰人《坤宁经》1卷,二峨山人述《女工炼己还丹图说》1卷,傅金铨辑《女丹撮要》1卷,月西老人述《女丹汇解》1卷,回春子注《西池集》1卷,傅金铨辑《女丹诗集》2卷,不著撰人《九品莲华经》1卷(附《坤元觉路》),陈永清撰《女真丹诀》1卷,傅金铨辑《女丹要言》1卷,不著撰人《旁门录》1卷,韵泽宾集《男女丹工异同辨》1卷。

（王永田）

《颐身集》 气功养生丛书。收书5种,共5卷。清代叶志诜编。元代丘处机撰《摄生消息论》1卷,明代冷谦撰《修龄要旨》1卷,清代汪昂撰《勿药元诠》1卷,清代汪晸撰《寿人经》1卷,清代方开撰《延年九转法》1卷,均为气功养生名著,影响深广。

（王永田）

《夷门广牍》 综合性文化丛书。明代周履靖编。内分艺苑、博雅、尊生、书法、画薮、食品、娱志、杂占、禽兽、草本、招隐、闲适、觞咏13辑,其中尊生辑收书12种,共14卷。其子目为:《胎息经》1卷,《天隐子》1卷,《赤凤髓》3卷,《炼形内旨》1卷,《玉函秘典》1卷,《金笥玄玄》1卷,《逍遥子导引诀》1卷,《修真演义》1卷,《既济真经》1卷,《唐宋卫生歌》1卷,《益龄单》1卷,《怪疴单》1卷。除末种外,均为气功养生专著。

（王永田）

气功功法

古代功法

导引按跻类

古代传统功法　我国自有文字记载以来至清朝末年间历代气功功法统称为古代传统功法。我国气功的源流繁多，古代传统气功就包括了医学气功、道家气功、佛家气功和武术气功等多种流派。传统功法经历了较长时期的实践，许多功法在流传实践中不断修改、逐步完善，因此多数功法比较严谨、可靠、有效，比现代功法更为成熟，应用价值也比较大。在经历几千年的历史过程中，许多功法从简单到复杂，从不完整到完整，如五禽戏、六字诀、周天功等功法的早期雏型和成熟后的内容已有很大的区别，所以学习传统功法时一般应取其较成熟的模式。传统功法的另一个特点是，由于其漫长的历史原因和中国地理疆域宽广的原因，同一种功法的流传会产生许多变型，如八段锦即有文八段、武八段、南八段、北八段、立八段、坐八段等，它们有的异名同式，有的同名异式，而且特点亦有不同，在选择学习时应有所注意。传统功法散在于中医著作、道经、佛经、文学作品、武术著作等文献中，目前被发掘的已有千余种以上，但不少功法以口授、心传的形式相传，除见于文献记载的以外，还有不少功法已经失传，发掘和整理传统功法对我国气功学术的发展将是一件有益之举。

（柴剑宇）

五禽戏　以模仿动物动作和神态为主要内容的组合动功之总称。"五"是一个约数，并非限于五种功式；"禽"指禽兽，古代泛指动物；"戏"在古代是指歌舞杂技之类的活动，在此指特殊的运动方式。本法之起源可上溯至先秦，如《庄子》中有"熊经鸟伸，为寿而已矣"等载述，可见当时已有多种模仿动物的功式。长沙马王堆汉墓出土文物帛书中各种动物形神的导引图文，更属"五禽戏"原始功法之类。具体将"五禽戏"整理总结并作为一套功法推广者，是汉末三国时期的著名医家华佗，只是有关"华佗五禽戏"的原始文字早已佚失，惟存一些零星的史籍记载。目前所能见到的较早载录"五禽戏"具体练法的文献，是南北朝时陶弘景所编撰的《养性延命录》。后世医家、养生家因师传之变异，或根据"五禽戏"的基本原理不断发展变化，创编了数以百计的"五禽戏"套路，虽然各法功作互异，锻炼重点有所不同，但其基本精神则大同小异。《养性延命录》所载"五禽戏"的具体练法为：

虎戏：自然站式，俯身，两手按地，用力使身躯前耸并配合吸气，当前耸至极后稍停；然后，身躯后缩并呼气；如此3次。继而两手先左后右向前挪移，同时两脚向后退移，以极力拉伸腰身；接着抬头面朝天，再低头向前平视；最后，如虎行走般以四肢前爬7步，后退7步。

鹿戏：接上四肢着地势。吸气，头颈向左转，双目向左侧后视，当左转至极后稍停；呼气，头颈回转，当转至面朝地时再吸气，并继续向右转，一如前法。如此左转3次，右转2次，最后回复如起势。然后，抬左腿向后挺伸，稍停后放下左腿，抬右腿如法挺伸。如此左腿后伸3次，右腿2次。

熊戏：仰卧式，两腿屈膝拱起，两脚离床席，两手抱膝下，头颈用力向上，使肩背离开床席；略停，先以左肩侧滚落床面，当左肩一触及床席立即复头颈用力向上，肩离床席；略停后再以右肩侧滚落，复起。如此左右交替各7次。然后起身，两脚着床席成蹲式，两手分按同侧脚旁；接着如熊行走般，抬左脚和右手掌离床席；当左脚、右手掌回落后即抬起右脚和左手掌。如此左右交替，身躯亦随之左右摆动，片刻而止。

猿戏：择一牢固横竿（如单杠、门框、树叉等），略高于自身，站立手指可触及高度，如猿攀物般以双手抓握横竿，使两脚悬空，作引体向上7次。接着先以左脚背勾住横竿，放下两手，头身随之向下倒悬；略停后换右脚如法勾竿倒悬。如此左右交替各7次。

鸟戏：自然站式。吸气时跷起左腿，两臂侧平举，扬起眉毛，鼓足气力，如鸟展翅欲飞状；呼气时，左腿回落地面，两臂回落腿侧。接着，跷右腿如法操作。如此左右交替各7次。然后坐下。屈右腿，两手抱膝下，拉腿膝近胸；稍停后两手换抱左膝下如法操作。如此左右交替亦7次。最后，两臂如鸟理翅般伸缩各7次。

本法按原要求操练时宜尽力而为，以汗出为度。

（成广立）

《养性延命录》导引法　载于《养性延命录》中一系列导引按跻法的总称。该书作者陶弘景，是南北朝前气功养生的集大成者。书中所录各种导引法，大多出自《导引经》、《内解》等书，这些古籍早已佚失，唯赖陶氏所集尚可窥其一斑。从各种导引法的具体操练过程可见，后世种种导引法，皆或多或少吸取了本导引法中的某些内容。具体练法：①清晨未起床前，先闭目叩齿1次，然后两手握固，鼓漱津液和口中之气，分3次咽下，随即闭气不息；闭极则徐徐吐气。如此3次后，起身跪坐，两手按膝前，闭息，头颈向左右交替扭转后视，如此5遍。②下床，自然站式，两手握固，闭息，两脚跟交替踏地各3次；闭息，左右两手交替上托、下按各3次；双手十指交叉抱项后，闭息，左右交替扭转身躯各3次；取大坐

式，两腿前伸，两手向背后，十指交叉，上下肢极力对拔3次。早晚各练一遍，有条件者可多练数遍。③每日太阳升起时，平坐，两手掌相对摩擦致热后，熨眼3遍。接着以手指按摩两眼内外眦。④每日叩齿36次（能叩至300次更好），可使齿坚不痛；接着以舌搅漱口腔上下左右，至津液满口而咽之。如此3次，然后两手摩热，熨目14次，可增进视力。⑤每日起床后两手搓热，上下擦两耳各14次，可保持听力不衰；叩齿漱津而咽之3次；缩鼻闭气，右手经头上牵拉左耳14次，左手如法拉右手14次，可使人年老不聋；两手交替向上牵拉两鬓头发各7次，最后两手捧起所有头发，向上牵拉7次，可使人气血流通，头发不白。⑥两手对摩致热后从上至下摩面，可祛邪气，使人面有光泽；继而从上至下迅速按摩全身，可散风寒，祛时气邪热，头痛诸疾。或在夜卧前，用两手按摩全身。⑦大坐式，以左手托头上仰，右手向上尽力举过头顶，以身躯连手臂振动3次，然后再换右手，如法3次。⑧凌晨日未出前，面南大坐，两手托大腿，尽力摇动身躯3次。⑨接上式，以左手握右手按于左腿上，前后尽力推摩左腿3遍；然后换手、腿如法推摩3遍。⑩接上式，两手十指交叉，翻掌向前尽力推3次；接着，复掌按胸，两肘向前突出，尽力而为亦3次。⑪两臂向左右交替尽力做挽弓射箭势，左右各3次。⑫右手按臂侧，左手尽力上举如托天；然后左右换手如法上托下按。⑬两手握拳，左右交替向前平击各21次。⑭右手自右肩上下至背部，左手反臂握右手指3次；然后左右换手，如法3次。⑮晨起，用一长拐杖柱撑左腿脚悬垂于床前，然后渐渐下伸左腿脚，尽力而为5～7次；换右腿如法亦5～7次。可治脚气痛闷，腰肾间寒气，冷痹以及脚膝冷痛症，若能坚持每日3次，效果更佳。⑯或用拐杖，或用手扶支撑物，单腿悬空引伸。⑰早晚以梳子梳头1000遍，可祛头风，令头发不白。梳毕用盐花及生麻油涂搓头顶，效果更好，若有"神明膏"涂搓之则益佳。⑱凡漱洗时叩齿160次，若口中有津液即咽之；然后以水漱口，以盐末擦齿，口含淡醋半口，不断鼓漱；再以淡盐汤洗双眼，闭目以冷水洗面，注意不得使冷水进入眼内。持之以恒可使齿净坚固，目明无泪，永无龋齿。⑲清晨日出时分洗漱毕，咽1～2次冷水，可使人心明净，祛胸膈中热。

（成广立）

天竺按摩法 导引按跻类组合功法。初载于唐代孙思邈《备急千金要方》。"天竺"系古印度国名，本法是否源自印度尚无确据。其后，宋代《云笈七签》《圣济总录》及明代《遵生八笺》等多种古籍均收录。其中，《云笈七签》名之"按摩法"，《圣济总录》及《遵生八笺》仍称"天竺按摩法"。虽名"按摩"，其实际内容却以肢体导引为主。具体练法如下：①自然站式或平坐式。先从右手捉左手，两手虎口交叉，右手用力扭转左手腕关节并扭捏四指（拇指除外）；然后换左手握右手同法扭捏，左右交替各3～9次。②站（或坐）同上。两臂向胸前抬起，至与肩等高时，吸气，曲肘，两手四指（除两拇指外）于第一指节处互相交叉，徐徐按向胸部；当吸气之极时，两掌心按贴胸前；稍停后翻掌，掌心向前推出，同时呼气。稍停后再覆掌按胸，如此反复3～5次。③抱腹站式。呼气，俯身弯腰，两手同按左小腿前侧；稍停后复原，同时吸气。然后如法俯身按右小腿，左右交替各3～9次。④平坐式。两掌分别轻按于两腿中部，指尖相对。吸气，上身缓缓转向左侧，目视左后方，右掌顺势搭于左手背，右肘尖向前以助力，尽量开张胁肋；稍停后呼气，上身随之缓缓转向前，右掌回置右腿上，复原。再如法向右转身，左右交替各3～5次。⑤站如左"丁字步"（左脚在前）。左臂前引，右臂曲肘后拉，两手相对用力，如拉开硬弓欲射箭状，目视左手，全身重心随之渐移至右脚；然后身体向后转，换成右"丁字步"，右臂前引，左臂后拉，重心渐移左脚。左右交替3～9次。⑥平坐式。两手握拳置腰间，拳心向上。先以左拳向前平击，拳心转向下，并配合呼气；稍停，待吸气时，左拳慢慢收回腰间。然后以右拳如法击出，左右交替各5～6次。⑦平坐式。两手置两侧大腿根处，掌心向下，指尖相对。吸气，左手翻掌向上推举，如托重物向上，指尖向右，目视左掌背；稍停，左手慢慢收回原处，同时呼气。然后，右手如法上举，收回。左右交替各5～6次。⑧自然站式，两手握拳于腿侧。先出左臂，向后外侧上摆，同时吸气；稍停后，左臂回落原处，同时呼气。然后，右臂如法后摆，左右交替各3～9次。⑨大坐式。吸气，两臂上抬，肘微屈；至臂与肩同高时，两手向左前侧推出，肘伸直，上体随之向左前倾斜，同时呼气。稍停后复原，然后如法向右前侧推手，左右交替3～9次。⑩坐同上。两手抱头颈，俯身贴近大腿。先使头身向左上扭转，脸斜向左上，同时吸气；稍停后呼气，同时头身向右回转。当转至面朝下时，再吸气，头身继续向右上扭转，面朝右上。如此左右各转3～9次。⑪散盘坐式。两手掌按于坐势两侧，呼气时，前俯，缩身，弯腰，曲肘；吸气时，伸肘，直腰，挺身。如此3次。⑫自然站式。两手握拳于腿侧。吸气，身躯略左转，左臂顺势向背后反甩，以拳背捶击背部，同时配合快速呼气；接着左臂回落原处，身躯右转，右臂顺势如法反甩捶背。左右交替各3～5次。⑬大坐式。先抬左腿，曲膝拱起，两手抱住左小腿，用力向后拉，使腿膝贴近胸；同时右腿蹬伸助势，配合呼气；稍停，放开手脚，伸左腿，曲右腿，两手抱右小腿，如法拉伸。左右交替各3～5次。⑭跪坐式。俯身，两手按地，距膝前约一尺。昂头，头颈向左后方缓缓转动，两眼随之向左后瞪视；当后转至极时稍停，配合呼气。然后，头颈回转，吸气，并继续向右后方如法转动、瞪视。左右交替各3～5次。⑮自然站式。身躯慢慢后仰，两手自然后摆，同时吸气；当后仰至极，稍停；然后回直身躯，复原，同时呼气。如此3次。⑯大坐式。先屈左腿，俯身，两手伸至左脚下，十指紧紧交叉抱左脚；左脚用力蹬，与两手拮抗；稍停后，放开手脚，复原。然后换右脚如法蹬踏，左右交替各5～6次。⑰自然站式。先抬左腿，向前踏出一步；继而右脚跟上一步，与左腿相并行；然后左脚向后踏一

步，右脚跟着后踏一步，复原。如此前后踏步数十次而止。⑱大坐式。先以右手挽左脚置右腿上，以左手掌用力按压左膝；然后放开手脚，左右转换各3～9次。

以上十八节可全套练习，亦可有针对性地选练数节。

（成广立）

老子按摩法 导引按跻类组合动功。原载唐代孙思邈的《备急千金要方》。"老子"系先秦人，此处显系托名，以显示本法之历史悠久。以后，宋代《圣济总录》转录本法时，更名为"太上混元按摩法"，乃根据老子谥号而改；明代《遵生八笺》转载本法时也沿袭《圣济总录》所用之名。后世诸书所载本法的文字虽与《备急千金方》所载略有出入，但基本内容不变。名曰"按摩"，实以肢体导引为主。具体练法：①平坐式。两手按大腿，左右交替扭转腰身各14次。②接上式。两手按大腿，两肩左右交替扭转各14次。③接上式。两手上抬抱头，腰身向左右交替扭转各14次。④接上式。头颈向左右交替摇转各14次。⑤接上式。左手抱项后，右手托右膝下，俯身，左手前挽，使胸部贴近右腿；稍停，身躯回直。如此3次后，左右换手，如法3次。⑥接上式。两手托住头部，向上举3次。⑦接上式。左手放下托左膝下（右手仍托头），左臂挽左腿向上贴近胸部，稍停后松手放下左腿，如此连续3次；然后换左手托头，右手托右膝，如法挽腿3次。⑧自然站式。两手挽头向下，以足跺地3次。⑨接上式。两手互握举过头顶，向左右交替拔伸各3次。⑩接上式。两手十指交叉置胸前，掌心向外，两手前推后挽3次。⑪接上式。两手翻掌向内，轻拍胸前3次。⑫接上式。两手于胸前松开，曲肘，以两肘捶击两胁各3次。⑬接上式。左臂曲肘上拉齐肩，右臂向后上伸直，两臂相向对拔3次；然后左右臂置换，如法对拔3次。⑭接上式。先以左手挽颈项右后侧，向左转颈3次；然后换右手如法挽颈项向后3次。⑮平坐式。两膝并拢，左手背置左膝上，右手勾住左肘，使左臂内旋，左手翻掌覆于右膝上；随即松右手，左臂外旋，回复原状；如此连续3次。然后左右手置换，如法3次。⑯接上式。先以左手自上至下抚摸右肩一遍；然后以右手如法摸左肩。⑰接上式。两手握空拳，先左后右，交替向前平击各3次。⑱自然站式。两臂前平举，随即两臂水平外移（如扩胸），回复，3次；接着两臂侧平举，随即两臂水平前移，回复，3次；最后两臂侧平举，随即两臂下落，回复，3次。⑲平坐式。两手十指交叉互握，按顺；逆时针方向各搅动7次。⑳接上式。两手十指按顺、逆时针方向互相摩擦扭转各3次。㉑自然站式。两上肢向后晃动3次。㉒接上式。两手十指交叉于背后，两肘先左后右交替，上下反复扭转，共作10次呼吸。㉓接上式。两臂上举3次。㉔接上式。两臂向后下伸拔3次。㉕接上式。两手十指交叉，举过头顶，向左右交替拔伸胁肋各10次。㉖接上式。两手握拳，反手至背上，以拳背自上至下反复摩擦背部3遍。㉗接上式。两手于背后互握，前俯随即挺直脊背，如此3次。㉘接上式。两手置腹前，左手握住右腕，使右腕关节内收，外展3次；然后右手握左腕如法3次。㉙接上式。两手松开，向前上抬（掌心向下），随即下落，如此3次。㉚接上式。两臂前抬至胸，掌心向下，两臂作水平交叉，随即分开，如此3次。㉛接上式。两臂外展上抬齐头顶，随即下落至侧平举，再上抬、回落，如此3次。㉜接上式。以左手自上至下拍打右上肢，以右上肢温热为度；然后右手如法拍打左上肢（用于治疗上肢寒冷诸症）。㉝大坐式。左腿屈曲上抬，右手托左脚，左手从上而下用力按压左腿；松手，左腿伸屈3次；放下左腿，右腿屈曲上抬，如法3次。㉞自然站式。两脚先左后右，分别作前后扭转各3次。㉟接上式。两脚分别作左右扭转各3次。㊱接上式。两脚再分别作前后扭转3次。㊲平坐式。两下肢左右交替伸直、回落，各3次。㊳接上式。左腿抬起、外旋、内旋，各3次；放下左腿，抬右腿如法3次。㊴自然站式。两腿左右交替外展、内收，各3次。㊵平坐式。两手自上至下拍打左下肢，以温热为度；如法拍打右下肢（用于治疗下肢寒冷诸疾）。㊶自然站式。抬左腿内旋、外旋数次，再跺脚3次；左脚站定，抬右腿如法扭转、跺脚3次。㊷接上式。两下肢先左后右交替后伸各3次。㊸跪坐式。俯身两手按地，两肩左右扭转3次。㊹自然站式。左手上托，右手下按；稍停后左手下按，右手上托，左右交替各3次。㊺接上式。两手及肩背作如推山、负重、拔树木般动作，左右方向各3次。㊻接上式。两臂前平举，随即下落并顺势后伸；稍停后复成前平举，如此前后伸拔3次。㊼接上式。两上肢自然伸屈3次，然后两膝关节分别伸屈3次。㊽平坐式。两腿伸直，两臂后伸；稍停后放松四肢，复原。如此3次。㊾接上式。背脊内外扭转各3次。

（尚 济）

五脏导引法 以导引按跻为主的组合功法。原载唐代胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》（一名《黄庭内景五脏六腑图》）。其后，明代《遵生八笺》、清代《沈氏尊生书》等多种古籍相继转录。本法依据中医"天人相应"的观点，根据季节变化，采用相应的导引功式，其中的各个功式虽与"天竺按摩法"、"老子按摩法"等的某些功式相似，但在理论上已有了不同的意义。后世各种按季节时令导引的功法，多系受本法启示而编成。具体练法：

肝脏导引法（农历正月初一～3月12日进行）：①散盘。两手掌分别轻按于两侧大腿上，指尖相对；吸气时，上身缓缓转向左侧，目视左后方，右掌顺势搭于左手背，右肘尖向前助力并尽量张开右胁；稍停后缓缓呼气，上身随之回转，左掌回置右腿，恢复原坐势。然后，如法向右扭身开左胁；②接上式。两臂前平举，掌心相对；略停后曲肘，两手十指交叉并按贴胸前；略停，翻掌向前推出，同时呼气；稍停，再覆掌徐徐回按胸部并吸气。如此反复3～5次。

心脏导引法（4月～5月进行）：①散盘式。两手握拳置腰间，拳心向上；先以左拳向前平击，拳心转向下，并配合呼气；稍停后吸气，左拳随之慢慢收回腰间；然

后右拳如法平击，左右交替各5～6次；②接上式。两拳变掌分按两侧腹股沟处，十指相对；吸气，左手翻掌如托重物向上推举，指尖向右，肘微屈，目视左掌背；稍停，左手慢慢收回原处，同时呼气；然后，右手如法上举，左右交替各5～6次；③大坐式。吸气之极后闭气不息，两手十指交叉，抬左脚踏两手中，使左腿与两臂拮抗；闭气极，缓缓吐气，同时放开手脚，恢复原坐式；右腿如法与两臂拮抗，左右交替各5～6次。上三式练毕，闭目盘坐，舌舐上腭，至津液满口，叩齿36次，咽下津液，重复3遍。

脾脏导引法(6月及四季之末的18天内进行)：①大坐式。先左腿曲膝拱起，两手抱左小腿用力向后拉，使左腿膝贴近胸部，同时右腿蹬伸助势；稍停，放开手脚，恢复原坐式；换右小腿如法操练，左右交替各3～5次；②跪坐式。俯身，两手按地，抬头，扭颈向左后方缓缓转动，两眼随之向左后方瞪视；转至极限，稍停，慢慢回转，如法向右转颈后视。左右交替各3～5次。

肺脏导引法(7月初一～9月12日进行)：①大坐式。两手按臀侧，俯身，曲背，同时呼气；稍停后挺直身躯，同时吸气，如此3次；②接上式。闭气，两手握拳，先左后右交替甩击后背各3～5次。上两式练毕，可闭目盘坐，舌舐上腭，待津液满口后，叩齿36次而咽津，如此3遍。

肾脏导引法(10月初一～12月12日进行)：①散盘式。两臂如托重物上举，先左后右，交替拔伸腰胁各3～5次；②接上式。两手分按两侧膝头，先向左扭腰后转，左手顺势挽右肘以助之；稍停后腰身回转，左手回置右膝，恢复原坐势；如法向右扭腰，左右交替各3～5次。③起立成自然站式。左脚向前踏一步，右脚跟上一步，与左脚平行；左脚后退一步，右脚跟后一步，回至原处。如此前后踏步数十次而止。

(尚　济、戍广立)

太清导引法　以导引为主的组合功法。原载于《太清导引养生经》，原名"入水举两手不息不没法"，以其名称与功法内容不符，疑有误，故暂名之曰"太清导引法"。具体练法：①箕踞(屈膝张足而坐)，以手挽足五趾。可治痿病。箕踞，以两手从曲脚入按地下，曲脚加其手，举尻。行气，治淋沥、乳痛。②蹲踞，以两手举足五趾，低头至极，则五脏气总至。治耳不闻，目不明，久久为之，令发白者复黑。③仰卧，卷两手即握，不息，以脚跟按床。可治阴结、筋脉麻、痿痹。④以两手还按腋下。治胸中满眩、手祛。反两手，按于膝上，仰头象鳖取气，大黄元气至丹田，可令腰脊不知痛。⑤正坐，以两手交背后，名曰"带缚"，治不能大便，利腹，愈虚羸。⑥以两手捉绳，辘轳到悬，令脚反在其上，可愈头眩风癫。⑦两手牵反著背上，挽绳自悬，愈中不转精，食不得下。⑧一手牵绳，另一手自持脚，愈尻久痔及有肿。⑨坐地直舒两脚，以两手叉挽两足，至极。愈肠不能受食，吐逆。

(尚　济)

彭祖导引法　以导引为主的组合功法。原载《太清导引养生经》，该书作者不详，成书年代早于宋代。宋代《云笈七签》转录本法，其文字略有出入。"彭祖"传说为殷商时人，据称寿800余岁。本法是否传自彭祖已无从考证，但观其内容，与"玄鉴导引法"、"宁光生导引法"、"赤松子导引法"等功法似同出一源。

具体练法：①仰卧式。松解衣带，伸腰，腹式呼吸法，吸气后闭气，使小腹饱满，共闭息5次，可壮腰健肾，改善性功能，防治消渴；②接上式。右腿屈膝压于左腿上，闭息5次，可健脾胃，防治心腹寒热，胸膛邪胀；③接上式。两脚十趾跖屈，闭息5次。可理气通滞，通利九窍，防治症瘕；④接上式。两脚十趾背伸，闭息5次。可防治腰脊痹痛，半身不遂，并能改善听力；⑤接上式。两脚掌相对，闭息5次。可防治咳逆上气；⑥接上式。两足跟相对，闭息5次。可通利肠胃，祛除邪气；⑦接上式。左手挽左小腿，右腿屈膝压于左腿上，闭息5次。可除风虚，增进视力；⑧仰卧式。张开双脚十趾，闭息5次。可防治转筋；⑨接上式。两腿屈膝竖起，两手抱膝下，闭息5次。可防治腰痛；⑩接上式。两脚外旋、内旋各10次。可防治五劳七伤。

(尚　济)

八段锦　传统导引功法。以"八段锦"为名的功法有多种，其名之出至少不晚于宋代。"八"是一个约数，每套功法并非仅限于"八段"；"锦"的本意是珍贵的彩色丝织品，借喻本类功法之珍贵重要。宋代以后，"八段锦"的具体功法有了多种变化，就后世所传而言，主要有坐式与立式两类，分别被称为"文八段"与"武八段"。

立式八段锦纯系肢体导引，具体练法：①两手托天理三焦：自然站式。两臂上举过头顶，掌心向上，十指相对，目视掌指间隙；吸气时，两臂伸直，两手向上托举，两足跟顺势离地；稍停后呼气，两臂缓缓回落，两足跟落地，恢复原站势。如此反复。②左右开弓似射雕：马步式。两手抬至胸前握空拳；吸气时，右拳向右下拉，左拳向左上引伸，头身随之左转，目视左手，如拉弓射雕状；稍停后呼气，两拳回至胸前，头身回转；再吸气时，向右作拉弓射雕状，左右交替，反复进行。③调理脾胃臂单举：自然站式。吸气，左手向上托举过头，掌心向上，指尖向右，右手用力下按；稍停后呼气，左手回落；如法右手上举，左手下按，左右交替，反复单举。④五劳七伤往后瞧：接上式。吸气，头颈向左后方缓缓转动，双目随之向左后视；当转至最大限度时稍停；呼气，头颈慢慢回转；再吸气，头颈如法向右后转，左右交替，反复后视。⑤摇头摆尾去心火：马步式。上身略前俯，两手按大腿上，虎口向腹；吸气，头身向左摆动，同时臀部向右摆以助势；稍停后呼气，头身与臀部回摆；再吸气时，头身向右摆、臀部续向左摆；如此反复摆动。⑥两手攀足固肾腰：自然站式。吸气，上身前俯、两手攀握两侧足尖，头略抬起，稍停后呼气，身躯回直，继而后仰，两手柱撑后腰；稍停，再前俯，如此反复。⑦攒拳怒目增气力：马步式。两手握拳置腰侧，拳心向上；先出左拳向前平击，拳心转向下，两目怒视拳击方向，呼气；略停，左拳收回，

吸气；然后右拳如法击出，左右交替。⑧背后七颠百病消：并足站式。吸气，全身上耸，面上仰，两脚跟提起；稍停，呼气，两足跟同时落地。如此7次。

（尚 济、成广立）

易筋经 以导引为主的综合类功法。曾传为"达摩"所创，但经考证，实系明末天台紫凝道人所编。"易"是变易、改换或脱换之意；"筋"指筋骨、筋膜、经筋、经络等；"经"指经历、过程、途径、常规、方法之类。"易筋经"就是变换筋骨的方法。按原功法，须先练一年左右的内功，达到"内壮"后，方可进行肢体导引，进而还须练"洗髓经"。在此期间，还须配合内服特制的"内壮药"及用"外洗药"等，前后约需3年时间，方能达到易筋变骨之目的。由于整个锻炼过程复杂而漫长，故按原法修炼者为数不多。近代流传的"易筋经"，多仅取其肢体导引内容，具体练法亦已变化多端。流传较广的是经清代潘霨整编并收录于其所撰《卫生要术》(后被王祖源翻刻并改名为《内功图说》)中的"易筋经十二势"。具体练法：

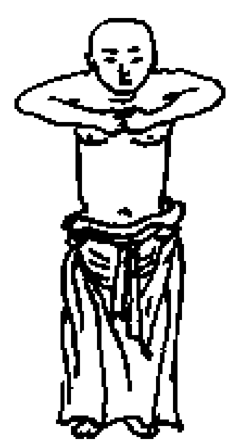

图1


图2

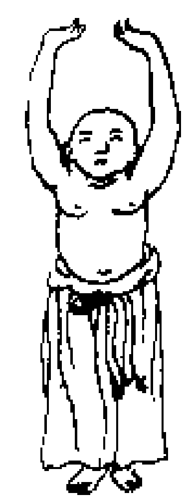

图3


图4


图5

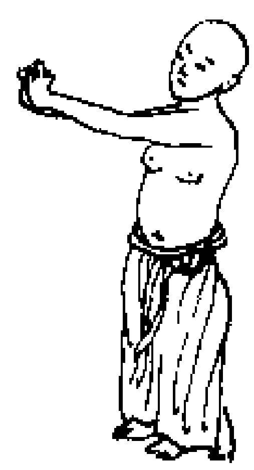
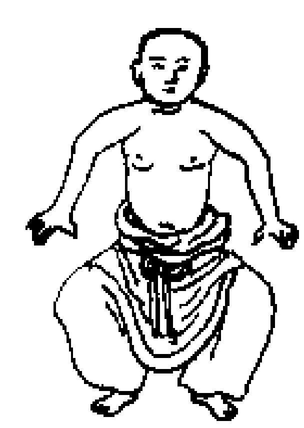

图6


图7


图8

韦驮献杵第一势（图1）：自然站式。两臂上抬，掌心向下，至与肩平时曲肘，两手移至胸前如抱球状，十指自然微曲；屈腕立掌，指尖向上，掌心相对，指端相距约2～4寸，两上肢形如环拱。保持此姿势，神聚气敛，自然呼吸片刻。

韦驮献杵第二势（图2）：接上式。两手自胸前缓缓平移，两臂成侧平举，立掌，掌心向外，两目向前平视，口轻闭。保持此姿势，心平气和，鼻吸鼻呼片刻。

韦驮献杵第三势（图3）：接上式。两臂上举，双手举过头顶，掌心向上，指尖斜对，相距约一掌宽，目视双掌间隙，舌舐上腭，咬紧牙关；同时，两足跟提起，全身向上挺伸，气运周身。保持此姿势，鼻吸鼻呼片刻。然后两掌变拳，两臂缓缓下落，收拳置腰侧，拳心向上，同时足跟落地。

摘星换斗势（图4）：接上式。右足以足跟为支点，足掌抬起外展，与左足成斜"八"字形，身躯随之微向右前转，重心偏于左脚；左臂随转身顺势后甩，以拳背置后腰；同时右拳变勾手，右臂外展上举，曲肘右手掌心覆盖头顶，目视右掌。保持此姿势，鼻吸鼻呼片刻。接着两臂收回，右脚掌内旋，回复原站式。然后转向左侧，左右方向相反如法操作。

倒拽九牛尾势（图5）：接上式。右脚向右前跨步，右腿屈曲，左腿伸直，成右弓步。右臂向前抬起，拳心向右前方；左拳随势下垂，拳心向左后方，两肘微曲，目视右拳；以腰部运气至两臂，两臂如用力向后拉牛尾。保持姿势片刻后收回双拳，右脚回跨一步，恢复原式。然后左脚向左前方跨一步，左右方向置换，如法操作。

出爪亮翅势（图6）：接上式。两拳变掌，双臂内旋、前伸，曲腕立掌，掌心向前，双掌并行向前方推出，身躯挺直，怒目前视掌背间隙，同时呼气；稍停后吸气，同时收回双掌置腰间变拳，拳心向上，回复原式。连续7次。

九鬼拔马刀势（图7）：接上式。两拳松开，右臂外展向后抬起，曲肘，右手置项后，上身微前俯，头颈微向

左侧转；同时，左臂后屈背上，以手背贴脊椎，两手犹如拔背上的大刀，两足十趾抓地，身躯挺直。保持此姿势片刻后，两臂收回，恢复原式。然后，左右置换，如法操作。

三盘落地势（图8）：接上式。左脚平开一步，屈膝下蹲成马步。舌舐上腭，意注牙齿，双目向前平视；两拳变掌，相距约一掌宽，平行上抬，如抬千斤重物；两目怒视，闭口咬牙；略停后，向臂外展与肩平，两手翻掌用力下按至腿侧，保持此姿势片刻。然后缓缓起立，回复原势。



图9

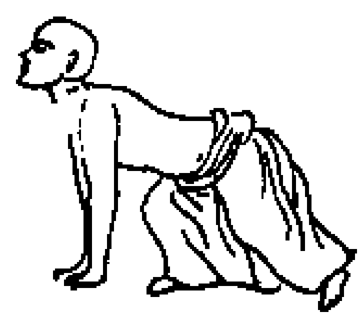


图10

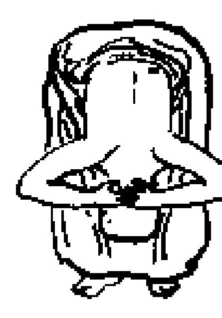


图11



图12

青龙探爪势（图9）：接上式。左臂向右前方伸，左拳松开成爪形，掌心向下，气运肩背，至左臂伸直与肩平，五指伸直，同时头身微向右转，目视左手掌。略停后，头身回旋，左手向下划弧过膝后，变拳回置腰间。回复原站式。然后出右手如法操作，方向相反。

卧虎扑食势（图10）：接上式。右脚向前跨一步，屈右膝，左腿伸直，成右弓步；俯身，同时两臂前伸向下，以十指柱地，挺胸昂头，两目向前下方视，腰背平直。保持此姿势，鼻吸鼻呼片刻。然后回复原式，换成左弓步如法操作。

打躬势（图11）：接上式。左脚平开一步，屈膝下蹲成马步；两臂外展向上，屈肘，两拳变掌，以掌根掩同侧耳孔，双手掌指抱脑后，指尖相触，舌舐上腭，咬紧牙关；气运双肘，弯腰俯身，两手掩耳持头低过膝。保持此姿势，鼻吸鼻呼片刻。然后起身，回复原式。

掉尾势（图12）：接上式。两拳变掌，掌心向下前平举；弯腰俯身，两手下按至地，两膝伸直；头向上抬，双目向前瞪视。保持此姿势片刻，然后起身左右踏步各21次，两臂侧平举、回落各7次。最后盘坐静息，自然呼吸，片刻后收功。

（尚　齐、成广立）

老人导引法　导引按跻类组合动功。原载清代名医曹廷栋的《老老恒言》卷二。本法是在前人多种导引法的基础上，根据老年人的生理病理特点，有选择地设计编排而成。其中卧功、站功各5节，坐功10节，操作简便，运动量小，尤适于中老年人锻炼。具体练法如下：

卧功：卧功5节皆取仰卧式。①伸直两下肢，两脚相距同肩宽，脚掌、十趾向上竖直；两臂伸直置身侧，十指伸直，吸气时，手指、脚趾皆用力抓紧，并牵动全身；稍停后呼气，全身放松，手指、脚趾松开伸直。如此抓紧、放松，反复数次；②屈左腿（右腿仍伸直），右手挽住左脚掌，左手搭右手上助力，挽左脚贴近左胁下；稍停后松开手脚，恢复原卧式；然后换手挽右脚如法操作，左右交替反复进行；③两腿曲膝，膝头相并，两足掌外翻，以两手各挽同侧足掌用力向外挽数次；④右腿屈膝竖起，左腿伸直，两手兜住右足底，用力向上抬，使右膝贴近胸部；稍停后放开手脚，回复原式；然后换左足如法操作，左右交替，反复进行；⑤两腿伸直，两手互握置脑后作枕，两肘柱撑于床面，腰部上挺离床面左右摇动数次。

站功：站功5节皆取自然站式。①两手交叉置背后，先抬左腿作外展，内收摇晃数次；然后左脚落地站定，抬右腿如法摇晃数次；②仰面挺胸，两臂前平举，两手相并，掌心向上，如抬重物状上抬齐头顶高，稍停后回落至肩平，如此上抬数次；③两手各以四指握住拇指，两臂侧平举，按顺、逆时针方向各转摇数十次；④接上式。两手垂腹前，两臂如提千斤重物般先左后右交替向上耸提数次；⑤接上式，两手十指松开，左手如托重物直臂上举，掌心向上；右手如按压重物向下伸直，掌心向下。稍停后，左手向下按压，右手向上托举，左右交替，反复进行。

坐功：坐功10节皆取盘坐式。①两手掌相互摩擦致热，以双掌如洗脸般摩面，使眼眶、鼻梁、耳根等各处皆按摩遍，至面部微热为度；②腰伸直，两手按膝，头颈先向左转，双目随之向左后顾盼；稍停后头颈转回并续向右转，双目随之向右后顾盼，如此左右交替数十次；③伸腰，两手握拳，两臂左右交替作挽硬弓射箭姿势；④伸腰，两手上举，掌心向上，两肘挺直，如托举千斤重物数次；⑤伸腰，两手握拳，先左后右，交替向前平击数次；⑥接上式，两拳按于臀侧坐处，臀部抬离，腰部摆动数次；⑦伸腰，两手按膝，腰部前后左右交替摇转数十遍，带动全身运动；⑧伸腰，两手十指交叉覆按胸前，两肘拱出；随即翻掌向前推出，稍停后覆掌回按胸前，如此数次；⑨两手握拳，反手置于背部，左右交替捶击腰

背；随后先左后右捶击上、下四肢，以舒畅为度；⑩两手按膝头，两肩自前向后按顺时针方向扭转，如转辘轳状，使肩关节“咯咯”作响，直至肩背微热为度。

（成广立）

二十四气导引法 导引按跻类组合动功。初载明初《圣贤保修通鉴》，原名“太清二十四气水火聚散图”。明清《三才图会》、《遵生八笺》、《保生心鉴》、《中外卫生要旨》等曾相继转录本法，名称及文字虽略有出入，但具体练法基本相同。本法24节对应一年24个节气，可按节气采用相应的导引功式。具体练法如下：

①正月立春：每日子、丑时（23～3时），取平坐式，两手掌按大腿上。吸气时，身躯向左扭转，右手掌顺势按于左掌上，两臂伸直，两肩上耸；稍停后呼气，松肩臂，身躯回旋，恢复原坐势。再吸气时，如法向右转身耸肩，左右交替3～5次。然后叩齿、深呼吸、鼓漱并咽津各3次。可防治风气积滞、颈项痛、耳后痛、肩臂痛、背痛、肘臂痛等病症。②正月雨水：练功时间与姿势同上。吸气时，身躯向左扭转，右手掌顺势按于左掌上以助力，使身躯尽量左转；稍停后呼气，同时身躯回旋，恢复原坐势。再吸气时，身躯如法向右扭转，左右交替3～5次。然后叩齿、深呼吸、鼓漱咽津各3次。可防治三焦经络留滞邪毒、咽干肿、喉痹音哑、耳聋、多汗、目内眦痛、面颊痛等病症。③二月惊蛰：每日丑、寅时（1～5时），取平坐式，两手握固置腹股沟处。吸气时，两臂曲肘向向后拉，两肘尖过背后；稍停后呼气，松臂回复原坐式，连续5～6次。然后叩齿36次，深呼吸、鼓漱、咽津各9次。可防治肺胃蕴积邪毒、目黄口干、鼻炎、鼻衄、面肿暴哑、头风、牙宣、目暗羞明等病症。④二月春分：每日练功时间同上，取平坐式。吸气时，两臂向左前侧抬至肩平，头颈向右后侧扭转，双目随之向后视；稍停后呼气，两臂回落，头颈回旋，恢复原坐式。稍停，再吸气，两臂如法向右前侧抬起，头颈向左后转。如此左右交替6～7次。然后叩齿36次，深呼吸、鼓漱、咽津各9次。可防治胸臆肩背痛、齿痛颈肿、寒慄、热肿、耳聋耳鸣、皮肤瘙痒等。⑤三月清明：练功时间同上，取平坐式。两手握拳，两臂外展齐肩，右臂曲肘向右拉，左臂向左伸引，头颈随之左转，目视左手，如拉开硬弓欲射箭状；稍停后右臂向右伸引，左臂曲肘向左拉，头颈转向右，目视右手，左右交替各7～8次。然后叩齿、深呼吸、咽津各3次。可防治腰肾肠胃虚邪积滞、耳聋、咽痛、颈痛不可回顾、肩臂酸痛、腰背酸软等。⑥三月谷雨：练功时间同上，取平坐式。吸气时，左手向上托举，右手掩左胸；稍停后呼气，两手回置腿上。稍停，再吸气时，右手向上托举，左手掩右胸，左右交替各5～7次。然后叩齿、深呼吸、鼓漱咽津各3次。可防治腹中结瘕瘀血、目黄、鼻炎，鼻衄、颊颔肿大、肘臂外后缘肿痛、掌中热等。⑦四月立夏：每日寅卯时（3～7时），取平坐式。两手十指交叉抱左膝下，合目闭息，两臂抱腿膝靠近胸部，放下，连续5～7次；继而换气后，两手抱右膝下，如法作5～7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各3次。可防治风湿滞留肿痛、臂肘挛急、腋肿、手心热、嘻笑不休等杂症。⑧四月小满：练功时间同上，取平坐式。左手向上托举，掌心向上，右手向下按，掌心向下；稍停后，左手下按、右手上举，左右交替各3～5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可治肺腑邪毒、胸胁支满、心中憺憺大动、面赤鼻赤、目黄、心烦作痛、掌中热及各种无名疼痛等。⑨五月芒种：练功时间同上，取自然站式。两臂向前上抬，掌心向上，如托重物举过头顶，十指相对，相距约一掌，仰头视两掌间天空；吸气时，两臂同时向左侧伸举，上身随之稍向左倾斜；稍停，两臂及上身回直，呼气；再吸气时，两臂如法向右伸举，上身随之向右倾斜，左右交替各5～7次。稍停，自然呼吸后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可防治腰肾虚劳、咽干欲饮、心痛、目黄胁痛、消渴、易惊健忘、咳嗽、吐泻、两大腿痛、头项痛、面赤等。⑩五月夏至：练功时间同上，取大坐式。屈左腿抬起，俯身，两手十指交叉伸至左脚下，伸左腿与两手抗力；稍停后放开手脚，回复原坐势。继而如法以右脚踏叉手中操作，左右交替各5～7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可祛风湿积滞，治肩臂后缘冷痛、掌中热痛、两肾内痛、腰背痛、身体滞重等。⑪六月小暑：每日丑、寅时（1～5时），席地坐。两手按地，屈左腿以足垫于臀下，右腿向前伸挺；稍停，如法屈右腿，伸左腿，左右交替各3～5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各3～5次。可防治腰腿风湿、胸胁胀满、咽干喘咳、锁骨窝肿痛、手挛急、身体滞重、半身不遂、健忘、哮喘、脱肛、腕部无力、喜怒无常等。⑫六月大暑：练功时间同上，跪坐式。俯身，两手握拳以拳心柱地，双目视前下方。吸气时，头颈向左右转，双目随之向后怒视；稍停后呼气，头颈回转，双目视前下方；再吸气，如法头颈向右后转，左右交替各3～5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可防治头项胸背风毒、咳嗽气喘烦渴、心胸膈满、掌中热、肩背痛、风寒汗出、中风、皮肤痛、健忘、多愁欲哭等。⑬七月立秋：练功时间同上，大坐式。两手按臀侧，以鼻慢慢吸气，吸极而闭息，上体前俯缩身，挺直放松，7～8次后呼气。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可补虚益损，去腰肾积气，治口苦、善太息、心胁痛不能反侧、面若有尘、肢体无泽、足外热、头痛颌痛、目内眦痛、锁骨窝肿痛、腋下肿、汗出振寒等。⑭七月处暑：练功时间同上，取平坐式，两手置腿上。吸气时，头部向左侧倾斜，左面颊贴近左肩；稍停后呼气，头回正；再吸气时，头部向右侧倾斜，右脸贴右肩，左右交替各3～5次。接着两手握拳反置背上，左右交替捶背各5～7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可防治风湿留滞、肩背痛、胸痛、脊臂痛、胁肋腿膝胫骨外踝及各关节痛、气喘等疾。⑮八月白露：练功时间同上，取盘坐式，两手按膝。吸气时，头颈向左侧旋转，双目向左后视；左转至极，稍停，呼气，头回正；再吸气时，头续向右转，目视右后方，左右交替各3～5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可防治风湿留滞腰背、洒洒振寒、厌恶人声与火光、惊狂、疟疾汗出、鼻炎、鼻衄、口渴唇疹、颈肿、喉

痹不能言、颜面暗黑、呕逆呵欠等。⑯八月秋分：练功时间及坐式同上，两手掩耳。吸气时，上身向左侧弯折，稍停后回直，同时呼气；再吸气时，上身向右弯折，左右交替各3～5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可防治风湿积滞诸痛、膝髌足跗肿痛、行走不利、水肿、遗尿、腹胀、消谷善饥、胃寒喘满等。⑰九月寒露：练功时间同上，取平坐式。两臂上举过头，掌心向上，十指相对，两手指尖相距约一掌宽。吸气时，两臂向左前方托举，上身随之上耸；稍停后呼气，同时放松身手，两臂、上身回复托举前姿势。再吸气时，两臂上身如法向右前托举、上耸，左右交替各3～5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2～3次。可防治诸风寒湿邪、颈项如脱、脊痛、腰折、痔疮、疟疾、狂癫、头痛、目黄泪出、鼻炎、鼻衄等。⑱九月霜降：练功时间同上，取大坐式。俯身，两手向前攀同侧足底。吸气时，两腿屈膝；呼气时，两腿伸直。如此5～7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各3～5次。可防治风寒湿痹、腰背股膝诸痛、肌肉痿软、腿脚行走不便、大便脓血、腹胀水肿、小便不利、脚气、痔疮等。⑲十月立冬：练功时间同上，取盘坐式，两手按膝。吸气时，头颈向右后侧扭转，目视右后侧，右手顺势挽左肘向上以助势；稍停后呼气，同时头颈回转，右手回落右膝。再吸气时，头颈向左后侧扭转，目视左后侧，左手顺势挽右肘向上。左右交替各3～5次。然后深呼吸、叩齿、咽津各2～3次。可防治虚劳邪毒、腰痛不可俯仰、咽干、面部脱色无泽、胸胁胀满、呕吐、寒滞头痛、颊肿、肝逆面青、目赤肿痛、眩冒、听力减退等。⑳十月小雪：练功时间及坐式同上。左手按左膝，右手挽左肘，以右手与左肘用力拮抗；稍停，左右换手如法操作。左右交替各3～5次。然后深呼吸、叩齿、咽津各2～3次。可防治风湿热毒、妇人小腹肿、男子诸疝、睾丸肿痛、遗尿或尿闭尿血、两足逆冷、小腿痉挛、胁下瘀血、易惊、胸中喘急、水泻等。㉑十一月大雪：每日子、丑时（23时～3时），取自然站式。两手侧平举，两足先左后右，交替踏步各3～5次。然后叩齿、咽津、深呼吸各2～3次。可防治脚膝风湿毒气、口热舌干咽肿、气喘咽干肿、心烦心痛、黄疸、肠癖、阴部湿疹、饥不欲食、面色如漆、咳唾有血、视物不清、心悬如饥、易惊恐等症。㉒十一月冬至：练功时间同上，取大坐式。两手握拳置同侧膝头，拳心向下，先左后右，两拳交替用力按压膝部各10次。然后深呼吸、叩齿、咽津各3～5次。可防治经络寒湿、肩背脊及大腿内后缘痛、足痿厥冷、嗜卧、足下热、脐痛胁痛、胸中满闷、腹痛股冷、大便难、颈部肿大、咳嗽、脐下气逆、小腹急痛、腹泻足肿、冻疮等。㉓十二月小寒：练功时间同上，取大坐式。左手按左腿上，右手挽头颈，呼气时，右手挽头颈向前下，上身随之前俯；稍停后松手，头身回直。如此3～5次后，左右换手如法操作3～5次。然后深呼吸、叩齿、咽津各3～5次。可防治食即呕、胃脘痛、腹胀、嗳气、烦心、心下急痛、溏泄或便秘、尿闭、黄疸、面黄口干、怠惰嗜卧等。㉔十二月大寒：练功时间及坐式同上。两手按臀侧，屈左腿以左足垫臀下（右腿仍自然伸直）。稍停后，伸左腿、屈右腿。如此左右交替各3～5次。然后叩齿、鼓漱、咽津、深呼吸各2～3次。可防治经络滞气、舌根强痛、身体不能动摇或强直、股膝内肿、臀部小腿足背疼痛、腹胀肠鸣泄泻、消化不良、腹水、足肿等。

（成广立）

寿人经 导引按跻为主的组合功法。原由清初汪昴整理，后被转载于叶至诜的《颐身集》中。本法练功要求轻松自然，用意不用力，并不拘时间与操练次数。具体练法：①理脾土诀：自然站式。两臂向左右交替摆动，意念贯到足跟；双手摆向左侧时，目随之左视；双手摆向右侧时，目随之右视。②理肺金诀：接上式。两臂自然垂于腿前，两手先左后右，分别内旋、外旋，各3次，然后两手同时作内旋、外旋各3次。③理肾水诀：接上式。两手握拳，紧抵两腰际，身躯向左右摇摆，意气贯达两肾，次数不限。然后，两手松开垂于外生殖器前，身躯如上法向左右摇摆，使意气贯达外生殖器，次数亦不限。④理肝木诀：接上式。两手掌下按，以意使气下达掌心，贯达指尖，次数不限；接着两臂侧平举，如鸟展翅般上下振动3次；两臂前平举，再放下，3次；复两臂侧平举，再放下，3次。⑤理心火诀：接上式。两手合掌，于胸前分开，分别沿胸壁按摩至背骨，再回至胸前，如此3次；接着以两前臂内侧先左后右交替轻拍心窝处各3次；两臂如扯硬物状，由胸前抛向背后，左右各3次；然后两手心向下，如提重物举过胸前，以左手托住，右手抛掷重物状向前抛出；再以右手托住，左手抛掷，左右交替各3次。⑥坐功诀：盘坐式。以意运气内至闾上达泥丸，复下贯丹田，9次；再以意使气由两臂贯达手指，7次；然后以意使气由两腿贯达足趾，7次。⑦长揖诀：自然站式。两手十指交叉，翻掌举过头顶如托天；接着两手由面前向下按地，俯身，如作揖状，9次；然后两手向左右侧交替按地各5次。⑧导引诀：择高爽洁净之地，空气清和之处，以口鼻同时吸气，由鼻吸入之气贯于丹田，由口吸入者进入胃肠，如此3次、5次或7次皆可（地不洁、气不清之处不可练）。

（成广立）

延年九转法 以自我按摩为主的组合动功。本法载于清初方开手辑的《颐身集》中。具体练法如下：

第一式：以两手中三指按心窝，由左顺摩圆转21次（图1）。第二式：以两手中三指由心窝顺摩而下，且摩且走，摩至脐下高骨为度（图2）。第三式：以两手中三指由高骨处向两边分摩而上，且摩且走，摩至心窝，两手交接为度（图3）。第四式：以两手中三指由心窝向下，直推至高骨，共21次（图4）。第五式：以右手由左绕摩脐腹21次（图5）。第六式：以左手由右绕摩脐腹21次（图6）。第七式：左手置左边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏定；右手中三指自左乳下直推至腿夹21次（图7）。第八式：右手置右边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏定；左手中三指自右乳下直推至腿夹21次（图8）。第九式：推毕盘坐，以两手握固分按两膝上。两足十趾亦稍勾曲。将胸自左转前，

由右归后，摇转21次。毕，又照前自右向左摇转21次(图9)。如摇身向左，即将胸肩摇出左膝，向前即摇伏膝上，向右即摇出右膝，向前即弓腰后撤，总以摇转满足为妙。不可摇之过急，休使着力。凡摩腹时，须凝神静虑于矮枕，平席正身，仰卧齐足，手指轻摩缓动，将一至八式依次作完为一度，每次应连作7度。作毕，遂起坐，按第九式摇转，左右各21次。清晨睡醒时作谓之早课，午中作谓之午课，晚来临睡前作为晚课，日三课为常，倘遇有事，早晚间课必不可少。初作时，一课3度；3日后，一课5度；再3日后，一课7度。无论冗忙，不可间断。

(刘光陆)

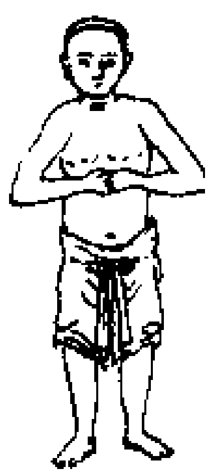
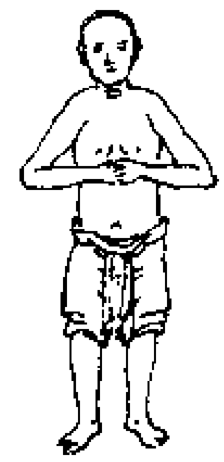
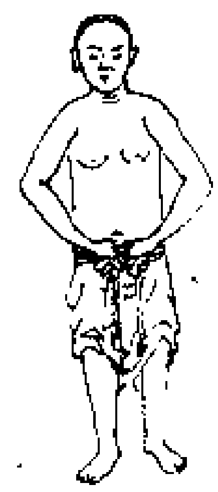
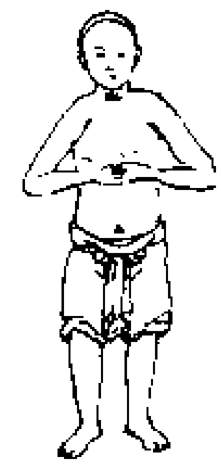

图1

图2

图3

图4

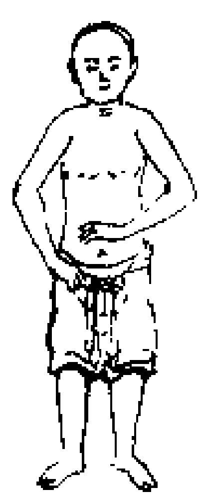
图5

图6

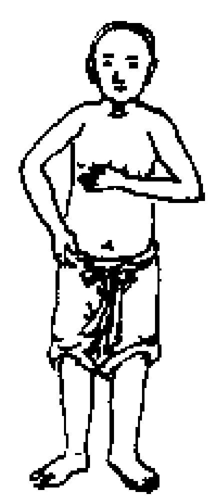
图7

图8

图9

纯阳子兜肾功　以自我按摩为主的动功功法。原载宋代曾慥的《道枢·华阳篇》。纯阳子是吕洞宾之号，此恐系托名。

具体练法：先用两手搓脐下81次，然后用两手互换搓擦外生殖器。方法：左手将睾丸托住，以右手掌轻轻上下搓擦81次。擦毕，两手交换如法搓擦。到晡时(下午3～5时)，则吸气而上提外肾(阴囊及阴茎)，使膀胱之气与心气合于丹田。常练此功，可使下元坚固。

(尚　济)

治万病法　以导引为主的组合功法。本法初载于隋代京黑所撰的《神仙食气金柜妙录》，原名“治万病诀”。其后，《古仙导引按摩法》(作者及成书年代皆不详)收录本法时名为“王子乔八神导引法”；宋代《云笈七签》转录本法时称为“王子乔导引法”。“王子乔”是传说中的神仙之一，故显系托名。明代《遵生八笺》转载本法时，名之曰“治万病坐功诀”，实际上本法虽以坐式居多，却有三分之一以上的功式为非坐式，故“坐功”两字添得不甚确当。所谓“治万病”属夸张之词，以示治病范围广泛。

(1)练功姿势：全套功法中，各节姿势不一，有站、坐、卧三类。取仰卧式时，枕头之高低视病位而定：病在喉头、胸中者，枕高7寸；病在心下者，枕高4寸；病在脐下者，不用枕头。

(2)呼吸方式：主要有五种。①鼻吸鼻呼法；②鼻吸口呼法；③口吸鼻呼法；④咽气法，以鼻吸气至口腔充满，如吞咽食物般将口中之气咽下腹中；⑤闭息法，以鼻缓缓吸气至满后闭气不息，闭气至极则以口慢慢吐气。

(3)导引与呼吸结合原则：①实证，用咽气法，闭眼导引；②虚证，用口吸鼻呼法，睁眼导引；③病在头部，仰头导引；④病在腰脚，导引时两足十趾须伸直；⑤病在胸中，导引时十趾屈曲；⑥病在手背，或腹中寒热以及其他不畅快之病症，皆用闭息法。

(4)具体练法：①大坐式。腰背、四肢伸直，两手按地(床)，闭目，用咽气法。可除胸中、肺中痛；②平坐式，伸腰、闭目，在闭息中头部前后摇动各30次。可除眩晕虚证；③由平坐式转为左侧卧式。口吸鼻呼。可治积聚、心下不畅；④平坐式。伸腰，以鼻徐徐吸气后，以右手捏住鼻孔，以汗出为度。可治目晦多泪、鼻息肉、听力减退、伤寒头痛等；⑤仰卧式。以口徐徐纳气，以鼻出气。

或于饱食后咽气数十次，使腹中温热。可治腹中寒痛、痉挛、干呕等；⑥右侧卧式。咽气数十口，以两手对搓致热后摩腹，约7息使气从下而出。可治胁肋皮肤痛闷；⑦平坐式。伸腰，两臂上举伸直，掌心向上，指尖向后，闭息7次。可治胁下积聚；⑧上身俯卧于床桌，不用枕头，两足立地。鼻吸鼻16次，鼻息须极细微以致鼻中毫无气息出入感。可治身热、背痛；⑨平坐式。伸腰，左臂上举，掌心向上，指尖向后，右手向后下按，可治两臂肩背结气疼痛；⑩平坐式。两手交叉抱膝，闭气使腹部鼓起，气满即以口吐气，连续作14或21次。坚持练10年，可抗衰老；⑪平坐式。伸腰，闭目，闭息，向左右交替弯腰斜身，共闭息7次而止。可治头风；⑫平坐式。伸腰，以口吸气数十次，以大便通为止，不通则再如法练之。可治伤食、腹中胀满或腹中寒邪；⑬平坐式。两臂向左右交替作拉弓射箭势，不拘时间，有空即练。可治四肢烦闷、肩背强急；⑭平坐式。伸腰，右臂上举，掌心向上，指尖向后，左手支撑于左胁，闭息7次；可治胃寒、消化不良；⑮如上式，唯左右手置换。可治瘀血、结气；⑯自然站式。上身后仰，两手随之向后按地，咽气数十口。可治肌肉损伤性发热；⑰仰卧式。四肢伸展，闭息7次，两足摇动30次。可治胸中寒、周身痹痛、四肢逆冷等；⑱仰卧式。两腿屈膝拱起，膝头相并，两手各挽同侧足底外翻，腰伸直，闭息7次。可治热痹疼痛，两脚活动不利；⑲平坐式。俯身贴近大腿，两手抱头，使头身向左右交替扭转，以尽量拉开两胁。凡觉身体重滞不畅，即可练以治之；⑳席地坐。右腿伸直，左腿屈膝拱起，两手抱左膝头，伸腰、闭息7次。可治瘀痹、关节活动不利、头痛等；㉑席地坐。左腿伸直并外展，右腿屈膝拱起，两手抱右膝头，伸腰、闭息7次。可治关节活动不利、头痛、目晦、听力减退等；㉒仰卧式。两腿岔开伸直，两手捏阴囊，使之发红。可治阴囊湿疹、小便不畅、小腹重坠，练功时若腹中热，则口吸鼻呼数十次；若腹中不热，则闭息7次、咽气10次左右；㉓席地坐。两腿屈膝拱起，两手抱膝头，闭息7次。可治腰背痹痛；㉔俯卧式。伸腰，在闭息中目视足跟，（左脚病视左，右脚病视右，双脚皆病则交替视之），共闭息7次。可治腿脚痉挛瘦痛；㉕仰卧式。两臂伸展，两脚趾尖相对，闭息7次。可治两膝、胫骨寒痛；㉖仰卧式。四肢伸展，两脚跟相对，闭息7次。可治肌肉麻木不仁、小腿寒症；㉗仰卧式。四肢伸展，两足跟偏向左侧，闭息7次。可治伤食、呕恶；㉘席地坐。伸腰，以两手挽同侧脚跟，闭息7次，换另侧7次。可治痹证、呕逆；㉙仰卧式。伸展四肢，两足十趾向上伸挺，闭息7次。可治腹中弦急切痛；㉚仰卧式。以左足跟拘右足拇趾，闭息7次。可治下肢逆冷；㉛仰卧式。以右足跟拘左足拇趾，闭息7次。可治周身痹痛；㉜平坐式。伸腰，闭目向左内视，以口徐徐吸气而咽之数十口。可治左半身病症；㉝平坐式。伸腰，开目，仰头向太阳，以口徐徐吸气而咽之30口左右。可治心下积聚；㉞平坐式。伸腰，闭目向右内视，以口徐徐纳气而咽之数十口。可治右半身病症。（尚　济）

宁先生导引法　以导引按跻为主的组合功法。本法原载《太生导引养生经》，该书作者及成书年代皆不详，宋代《云笈七签》卷三十四转录本法。“宁先生”传说为黄帝时人，此处显系托名。

具体练法：①面东平坐，两手握固，闭息1次；两臂左右交替向上伸举；两手掩两耳片刻。可防治头发早白；②接上式。闭息2次后，以两手中指蘸口中唾液按摩眼周，指上唾液干则再蘸而摩，连续14遍。可防治目疾，增进视力；③接上式。闭息3次，以手指按捏两鼻孔，可防治鼻息肉；④接上式。闭息4次，叩齿数十次，可防治齿疾；⑤坐式，两手伏于桌上，先向左扭转身躯侧坐，闭息6次；然后向右扭身侧坐，闭息6次；⑥平坐式。闭息7次，可防治胸痛咳嗽；⑦起坐立地下蹲，脚跟抬离地面，两手抱膝下，闭息8次。可防治胸以上（包括头面五官）诸疾；⑧仰卧式，不用枕头。两手握固，闭息1次；然后下地，面东并足而立，脚跟抬离地面，闭息9次；最后以鼻引气，使内气上下通达。可防治全身衰弱、性功能低下诸疾。

以上八节可全套练，亦可针对性地选练一至数节。凡大雾、阴天、雷雨闪电等不宜练。

（尚　济）

玄鉴导引法　以导引按跻为主的组合功法。载于宋代《云笈七签》卷三十六。“玄鉴”其人无从考证。其内容与“赤松子导引法”、“宁先生导引法”等类似。

具体练法：①盘坐式。两手十指交叉抱脑后枕骨处，挽头俯身，使额着地，闭息5次。可防治呼吸短促；②接上式。左手按右手指于腹前，闭息5次，然后左右换手，亦闭息5次。可祛除大肠中恶气；③大坐式。左手五指向天指，闭息5次；然后以右手五指拄撑右臀外侧，左腿仍自然伸直，右腿外展，极力伸直，闭息5次。可防治水泻；④盘坐式。左手叉腰，右手五指向天指，闭息5次；然后左右手置换，如法闭息5次。可祛除小肠中恶气；⑤盘坐式。两手掌相叠按于左膝，低头向右，面颊贴近右膝，闭息5次；接着头身向左侧转至左膝上，再回旋至右膝上，如此为一圈，共转5圈；然后两手按右膝，面贴左膝，闭息5次，再如法按上述相反方向旋转5圈。可防治腰脊闷气；⑥接上式。两手十指交叉，拍击左胁；接着以右手自左胸拍击至头部右侧，上下5遍；然后换左手如法拍击右胸至头部左侧亦5遍。可祛肩中邪气；⑦接上式。两手抱脑后枕骨处，在闭息中左右摇动头颈，共闭息5次。可防治头恶风；⑧接上式。两手叉腰，以腰为支点，在闭息中左右尽量摇动两肩，共闭息5次。可防治腰脊诸疾；⑨接上式。两手仍叉腰，在闭息中身躯尽力作左右交替侧弯，共闭息5次。可防治胸中病邪；⑩接上式。两手交叉抚胸，低头尽量使肩部贴近腿膝，闭息5次。可防治肩中劳损诸疾；⑪接上式。在闭息中两手各揉对侧肩部，共闭息5次，可防治肌肤烦闷；⑫接上式。在闭息中两臂作拉弓射箭势，左右交替各5次。可防治肩胛痹痛；⑬起立，右脚踏于高处，左脚悬空，向前后各引伸14次；然后左右脚置换，亦引伸

14次。可防治臂膊中寒痹。

以上13节可全套练，亦可有针对性地选练一至数节。无病者亦可常练之，用以防病保健。

（尚　济）

赤松子导引法　以导引按跻为主的组合功法。本法原载《太清导引养生经》，该书作者不详，成书年代约在宋代之前。"赤松子"传说为神农时人，此处显系托名。

本法按原要求须于每日早晨在草席上面向东方操练：①仰卧式。两手十指交叉抱脑后，抱头向上，再前俯至席面，闭息5次。可防治胀气；②左侧卧。左手掌托头部，左肘拄撑席面，闭息5次；然后改为右侧卧，如法闭息5次；可防治筋骨疾病；③大坐式。右腿屈膝竖起，两手抱右膝贴近胸部，头随之后仰，闭息5次。可防治腰间诸疾；④大坐式。左手按腰部，左膝与右臂用力上抬至极度，闭息5次；然后左右置换手脚，如法上引闭息5次。可防治心腹邪气；⑤大坐式。左手按腰部，右臂极力上引，闭息5次；然后，左右手置换，如法闭息5次。可祛除腹中邪气；⑥大坐式。两手交叉于胸胁前，在闭息中头部作左右摇动，闭气之极即止。可防治头面及内耳诸疾；⑦大坐式。两手支撑腰下，左右扭腰摇动数十次，可通血脉；⑧大坐式。两手十指交叉，两臂向左右交替引伸，可防治肩臂诸疾；⑨接上式。两手十指交叉翻掌向上过头顶，引动身躯作左右交替扭转，可祛除肝、肺中邪气；⑩接上式。叉手置胸前，两手左右交替对拉，可除肤中闷气；⑪接上式。叉手置腹前，两肩左右交替上耸，可祛除肤中邪气；⑫起身自然站式，两腿左右交替摇晃，可祛腿脚中邪气。

（尚　济）

十二段锦　以导引为主的组合功法。本法初载于明代臞仙的《活人心法》，原名"八段锦导引法"，其后托名冷谦的《修龄要旨》转录本套功法时，仍名"八段锦"。本法尚包含有吐纳炼息、存想等内容，全套功法有12节，与纯为肢体导引的"八段锦"有很大不同。清代乾隆年间，徐文弼的《寿世传真》转载本法时改名为"十二段锦"，以区别于"八段锦"。清咸丰年间，潘霨的《卫生要术》转录本法沿用此名称，但对其内容略作了增删。其后，王祖源将《卫生要术》改名为《内功图说》重版，近代所流传的"十二段锦"从《内功图说》所载者为多。

具体练法：①盘坐式。两手握固置大腿上，上身挺直，含胸拔背，两目轻闭，排除一切杂念；②接上式。先叩齿36响，然后两臂上抬，两手松开，以掌根紧掩耳门，十指抱住脑后，以鼻缓缓呼吸9次，呼与吸皆极细极微，不闻任何气息出入之声；③接上式。两手食指叠于中指上，然后食指用力滑下，弹击脑后，耳中可闻"咚咚"之声。左右各弹击24响后，放下两手握固，恢复原坐式；④接上式。略低头，先扭颈向左侧。两肩随之左转以助之，双目随向左后侧视；略停，颈、肩回正，然后如法向右转颈、扭肩，目向右后视。如此左右交替各24次，最后一次头颈、两肩回正，恢复原坐式；⑤接上式，以舌尖搅动于口腔上下左右，待津液满口后，鼓漱津液36次，分3次缓缓咽下；同时，随着咽下津液的汩汩之声，两目内视所咽津液送至下丹田。一般而言，须待一次咽津下达丹田后，再咽下一次；⑥接上式。以鼻缓缓吸气，吸极闭气不呼；两手松开成掌，相对摩搓至极热，然后移手至后腰，以掌指摩搓后腰上下各36次；最后以鼻呼气，同时两手缓缓移回，仍握固于原处；⑦接上式。如上法以鼻缓缓吸气至极后闭气，存想自身心头发出一支火舌，落于下丹田中燃烧，使丹田一片火热。当闭气至极，以鼻缓缓呼气；⑧接上式。左臂曲肘、左手抬至左胁下（仍握固）；以左肩为中心，按顺时针方向如摇绞车般转摇36圈后放下置原处；然后如法抬右臂转36圈后，恢复原坐式；⑨接上式。两腿松盘，向前伸直，两脚相距约同肩宽；两手松拳，十指于腹前互相交叉，掌心向腹；两臂上抬，两手随之抬过头顶，翻掌向上；吸气时，以腰部为动力，全身用力上耸，两臂如托重物向上伸举；略停后呼气，同时放松腰身、两臂，两手回落，掌背贴近头顶；稍停后再吸气，两臂如法上举，如此共举9次；⑩接上式。两手松开，两臂前伸，上身前俯，两手扳同侧脚底，同时呼气；略停后松手，上身回直，同时吸气；稍停后再如法扳脚。如此共12次后，两腿收回仍盘坐，两手握固置原处；⑪如第5式般搅舌、鼓漱、咽津各2遍；⑫接上式。以鼻缓缓吸气，吸极后闭气不呼，存想下丹田中热气如火；然后以意运此热气过肛门，同时提肛，使热气上升至后腰，经背脊、后颈、脑后至头顶，又从额上分至两太阳穴、耳根前、两面颊，向下至喉头会合，续向下经心窝回到下丹田，至此，全身皆温热如火。待热气散尽后，缓缓起坐自由活动。

（尚　济）

十六段锦　以导引按跻为主的组合功法。本法初载于明代王廷相的《摄生要义》，原名"导引约法十六势"，是王氏根据"老子导引法"、"赤松子导引法"、"八段锦"等百余种导引功法加以精选重编而成。其后，托名冷谦的《修龄要旨》收辑本法时，更名为"十六段锦"而被沿用至今。具体操练步骤如下：①平坐式。两眼轻闭，两手握固，摒绝杂念，叩齿36次；两手松开抱脑后，使身躯向左右扭转各24次。可祛两胁积聚。②接上式。两手十指交叉，翻掌上托过头顶，稍停后回按脑后，如此反复24次。可除胸膈间邪气。③接上式。两手掌心掩两耳，十指置脑后，以食指搭于中指上，然后用力滑下，弹击脑后24次。可除风池邪气。④接上式。两手互握按于左膝，身躯向左扭转；稍停后，扭身向右，两手随之按右膝。如此左右交替各24次。可去肝经风邪。⑤接上式。睁眼两臂向左右交替作拉弓射箭势各24次。可治臂腋宿疾。⑥接上式。两手侧平举，左右交替扭颈后视肩臂各24次。可治脾经宿疾。⑦接上式。两手握固，拄撑两胁，耸摇两肩各24次。可祛腹胁间风邪。⑧接上式。两手握拳，左右交替依次捶击臂膊腰腿各24次。可祛肢体邪气。⑨大坐式。两手向左上方推出，上身随之向左倾斜；稍停后，如法向右上方斜身推手，如此左右交替各24次。可除肺间邪气积聚。⑩接上式。俯身，两

手前伸攀同侧脚底，稍停后松手，身躯回直，如此12次；接着右手挽左脚置右腿上，以左手按压左腿膝部24次；然后左右手脚置换，如法按压24次。可祛心包经邪气。⑪接上式。两手按于臀侧，呼气时屈背俯身，然后挺直身躯，同时吸气，如此13次。可治心肝中宿疾。⑫起立，两手按床沿，扭头颈向左右交替后视背部各24次。可祛背间风邪。⑬接上式。两手离床握固，缓缓行步，左足前踏时，左手前摆，右手后摆；右足前踏时，右手前摆，左手后摆；左右各行24步。可祛两肩邪气。⑭接上式。站定后，反手互握于背上，上身前俯，然后向左右交替扭转身躯各24次，可祛两胁邪气。⑮接上式。两足绞花前行数十步，然后坐于高凳上（两脚悬空），两腿作内旋、外旋各24次。可祛腿脚间风邪。⑯平坐式。两目轻闭，两手握固，摒绝杂念，舌舐上腭，搅取津液满口，鼓漱36次后缓缓咽下，使喉中汩汩有声；然后闭息存想下丹田之火自下而上烧遍全身内外，当自觉浑身热透而止。

（尚　济）

逍遥子导引法　以导引按跻为主的组合功法。本法初见于明代托名冷谦的《修龄要旨》，原名"逍遥子导引诀"。"逍遥子"是元末人牛道淳之号，但《修龄要旨》所载、托名者十居八九，故尚难断定本法是否出自牛氏。后世许多医学、养生著述如《类修要诀》、《红炉点雪》等皆相继转载，可见本法曾颇流行。其具体练法如下：①水潮除后患：诀曰："津液频生在舌端，寻常漱咽下丹田；于此畅美无凝滞，百日功灵可驻颜。"天明睡起时，即起端坐，凝神息虑，舌舐上颚，闭口调息，津液自生，渐至口满，分作3次，以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，久除后患，老而不衰。②起火得长安：诀曰："阳火须知自下生，阴符上降落黄庭；周流不息精神固，此是真人大炼形。"子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田，3遍；次从右足，亦行3遍；复从尾闾起，又行3遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。③梦失封金匮：诀曰："精滑神疲欲火攻，梦中遗失致伤生；搓摩有诀君须记，绝欲除贪最上乘。"欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失。寤寐时调息神思，以左手搓脐14次，右手亦然；复以两手搓胁，摆摇7次，咽气纳入丹田，握固良久乃止。屈足侧卧，永无走失。④形衰守玉关：诀曰："却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳；玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。"百虑感中，万事劳形，所以衰也。返老还童，非金丹不可。然金丹岂易得哉！善摄生者，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，老可以耐矣。⑤鼓呵消积聚：诀曰："气滞脾虚食不消，胸中鼓闷最难调；徐徐呵鼓潜通泰，疾退身安莫久劳。"有因食而积者，有因气而积者，久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙！患者当正身，闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出。如此行5、7次，便得通快，即止。⑥兜体治伤寒：诀曰："跏趺端坐向蒲团，手握阴囊意要专；运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。"元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者应端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升起，过夹脊，透泥丸，逐其邪气。低头屈抑如叩头状，不拘次数，以汗出为度，其疾即愈。⑦叩齿牙无疾：诀曰："热极风生齿不宁，侵晨叩漱自惺惺，若教运用常无隔，还许他年老复丁。"齿之有疾，乃脾胃之火薰蒸。每晨醒时，叩齿36遍，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下，每作3次乃止。凡小解之时，闭口咬牙，解闭方开，永无齿疾。⑧升观鬓不斑：诀曰："神气冲和精自全，存无守有养胎仙，心中念虑皆消灭，要学神仙也不难。"思虑太过，则神耗气虚血败而鬓斑。应于子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼令光上视泥丸，存想追摄二气自尾闾上升下降，返还元海。每行9遍，久则神全气血充足，发可返黑也。⑨运睛除眼翳：诀曰："喜怒伤神目不明，垂帘塞兑养元精；精生气化神来复，五内阴魔自失惊。"伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳。日久不治，盲瞎必矣。每日睡起时，趺坐凝思，塞兑垂帘（即收视返听），将双目轮转14次，紧闭少时，忽然大睁。行久不替，内障外翳自散。切忌色欲及书细字。⑩掩耳去头旋：诀曰："视听无闻意在心，神从髓海逐邪氛；更兼精气无虚耗，可学蓬莱境上人。"邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛。久则中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐，闭息，以两手掩耳，折头5、7次，存想元神逆上泥丸，以逐其邪，风邪自然散去。⑪托踏应轻骨：诀曰："精气冲和五脏安，四肢完固骨强坚；虽然不得刀圭饵，且住人间亦似仙。"四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。熊鸟演法，吐纳导引皆养生之术。平时双手上托，如举大石，两脚前踏，如履平地。存想神气，依按四时，嘘呵14次，则身轻体健，足耐寒暑。⑫搓涂自美颜：诀曰："寡欲心虚气自盈，自然五脏得和平；衰颜仗此增光泽，不羡人间五色荣。"颜色憔悴，所由心思过度，劳累不谨。每晨静坐，闭目凝神，存养神气，神气冲胆自内达外，以两手搓热，拂面7次。仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。⑬闭摩通滞气：诀曰："荣卫流行不暂休，一才凝滞便堪忧；谁知闭息能通畅，此外何须别计求。"气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞49遍，右手亦然，复以津涂之。勤行七日，则气血通畅，永无凝滞之患。修养家所谓干沐浴者，即此义也。⑭凝抱固丹田：诀曰："丹田完固气归根，气聚神凝道合真；久视定须从此始，莫教虚度好光阴。"元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子产真胎，此皆凝抱之功也。平时静坐，存想元神入于丹田，随意呼吸，旬日丹田完固，百日灵明渐通，不可或作或辍也。⑮淡食能多补：诀曰："厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师，三千功行从此始，天鉴行藏信有之。"五味之于五脏各有所宜，若食之不节，必致亏损，孰若食淡，谨节之为愈也。然此淡亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。得道者云："断盐不是道，饮食无滋味。"可见其不绝五味，

淡乃对浓而言，若膏粱过度之类。如吃素是也。⑯无心得大还：诀曰："有作有为云至要，无声无息语方奇；中秋午夜通消息，明月当空造化基。"大还之道，圣道也。无心者，常清静也。人能常清静，天地悉皆归，何圣道之不可传、大还之不可得哉！修真之士，体而行之，欲造清真灵妙之境，若反掌耳。

（尚　济）

分行外功　以导引按跻为主的组合功法。本法原载清代徐文弼的《寿世传真》，其后为潘霨的《卫生要术》转载；再后，王祖源又将《卫生要术》改名为《内功图说》重版。该书流传颇广，故分行外功亦得以广为流传。功法原由徐文弼自前人数百种导引按跻类功式中精选整编而成，全套功法既是一个整体，又可分别单练，故曰"分行"；而其中大部分功式系肢体导引和按摩，故称"外功"。但其中亦有一些吐纳炼息、意守、存想、虚静等"内功"，故实属内外兼修的功法，也可归入综合类功法中。其具体练法如下：①心功：凡行功时，必先冥心，息思虑，绝情欲，以固守神炁。②身功：盘足坐时，宜以一足抵住肾囊根下，令精炁无漏。垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处。凡坐，宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。③首功：两手掩耳，以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声（谓之鸣天鼓），以却风池邪气；两手扭项，左右反顾，肩膊随转，24次，以除脾胃积邪；两手相叉，抱项后，面仰视，使手与项争力，以去肩痛目昏（所谓争力，即手用力向前而项则着力向后）。④面功：用两手相摩使热，随即向面上高低处揩之，皆要周到；再以口中津唾于掌中，擦热揩面多次（凡用两手摩热时，宜闭口鼻中气摩之）。能使皱斑不生，颜色光润。⑤耳功：耳宜按抑左右多次，以两手按两耳轮，一上一下摩擦之（此之谓营治城郭，使人耳聪）。平坐伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头项左右各顾7次，可除耳鸣。⑥目功：每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目14次，仍闭住暗轮转眼珠左右各7次，紧闭少时，忽大睁开，能保炼神光，永无目疾；用大指背曲骨，重按两眉旁小穴27遍；又以手摩两目颧上，及旋转至耳30遍，又以手从两眉间始，如梳头向后人脑后发际中，27遍，仍须咽津无数，能使耳目清明；用手按目之近鼻两眦，闭气按之，气通即止，常行之，能洞观；跪坐，以两手据地，回头用力视后面5次，谓之虎视，可除胸臆风邪，亦去肾邪。⑦口功：凡行功时必须闭口。若口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉疼不能进食，乃热也，宜大张口呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内咽津，复呵复咽，候口中清水生，即热退脏凉；又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也，宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。每早，口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之。凡睡时宜闭口，使真元不出，邪气不入。⑧舌功：舌舐上颚，津液自生。再搅满口，鼓漱36次，作3口吞之，要汩汩有声。此谓之漱咽，灌溉五脏，宜常行之。⑨齿功：叩齿36遍，以集心神。凡小便时，闭口紧咬牙齿，可防治齿痛。⑯鼻功：两手大指背擦热，揩鼻36次，能润肺。视鼻端，默数出入息。每晚覆身卧，暂去枕，从膝弯反竖两足向上，以鼻纳清气4次，又以鼻出气4次，气出极力后，令微气再入鼻中收纳。能除身热背疼。⑪手功：两手相叉，虚空托天，按顶24次，可除胸膈邪；两手一直伸向前，一曲回向后，如挽五石弓状，除臂腋之邪；两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿。又反手捶背上，各36次，去四肢胸臆邪；两手握固，曲肘向后，顿掣7次，头随手向左右扭，治身上火丹疙瘩；两手作拳，用力左右虚筑7次；可除心胸中风邪。⑫足功：正坐，伸足低头，如礼拜状，以两手用力攀足心12次，可去心包络邪；高坐垂足，将两足跟相对扭向外，复将两足尖相对扭向内，各24遍，除两脚风气；盘坐，以一手捉脚趾，以一手揩脚心涌泉穴至热，止后，以脚趾略动转数次，可除湿热，健步；两手向后，据床跪坐一足，将一足用力伸缩，各7次，左右交换，治股膝肿；徐行，手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，除两肩邪气。⑬肩功：两肩连手左右轮转，各24次。先左转完毕后再右转，曰单辘轳；左右同转，曰双辘轳。调息凝神，以左手擦脐14遍，再以右手擦脐14遍；复以两手如数擦胁，连肩摆摇7次，咽气纳于丹田；握固两手，复屈足侧卧，能免梦遗。⑭背功：两手据床，缩身曲背，拱脊向上13举，除心肝邪。⑮腹功：两手摩腹，移行百步，可除食滞；闭息，存想丹田火自下而上，遍烧其体。⑯腰功：两手握固，拄两胁肋，摆摇两肩，24次，除腰胁痛，去风邪；两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（精门即背下腰软处）。⑰肾功：用手兜外肾两子，一手擦下丹田，左右换手，各81遍。诀云："一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走"。临睡时坐于床，垂足解衣闭息，舌舐上颚，目视顶门，提缩谷道，如忍大便。两手摩擦两肾俞穴各120次，能生精固阳，除腰痛，稀小便。

以上分列各条，随人何处有病，可以自由选择练习。无病防病者，亦然。

（尚　济）

四时颐养导引法　以导引按跻为主的组合功法。原载清代《石室秘录》。据考证，该书系清代名医傅青主与其弟子的讲稿经后人整理而成，后被转载于《古今图书集成·医部全录》中。本法是按一年四季的变化而采用相应的导引功式，以顺应四时阴阳之盛衰。

具体练法：①早春养阳法：每日闭目冥心盘坐或平坐，意注于肝中，咽津液7口，送下丹田；接着起立，双手交叉抱两胁如打恭状前后微微摇动3次；站定片刻，待气息平定，再如前法坐下，咽津7口送下丹田，可预防风邪侵袭；②初夏养阴法：每日闭目冥心而坐，意注心中，咽津14口，送下心中，可预防暑邪侵袭；③初秋养阴法：每日闭目冥心，取大坐式，意注肺中，咽津送下丹田，12口；以双手攀同侧脚底心3次，待气息平定，再如前咽津送下丹田7口。可预防燥邪侵袭；④初冬养阴法：每日五更披衣散盘而坐，意注两肾，待口中有津

液即咽下丹田，3次；以右手擦左足心至火热为止，再以左手擦右足心至火热；然后再如前法咽津3口送至丹田。作毕续睡卧至日出，可预防寒邪侵袭。

（成广立）

大调手　取站式的一套导引功法。据云传自明代一位道士，后经黄月庭参照抄本整理成文，分为二十节。①立如风摆柔弱草，为预备式；②两手托按指相连，治上肢胸背疼痛麻木；③撤身抛开两胁边，理肺；④手撕齐抓鹰爪力，舒筋活血；⑤双手举鼎斗两鬓，清心明目；⑥拳打外甩抱胸前；⑦两手上托擎天柱，理三焦；⑧拳击小腹运丹田；⑨翻掌如推太行山，理肺气调肠胃；⑩虎背熊腰面朝天，治腰肾疾病；⑪背后圈住挂胸门，宽胸理肺；⑫两拳环腰垂相连，舒带脉；⑬两手搓胁理肝肺；⑭上除心火下推寒，丹田运气；⑮双手托石扣两肩，补肺；⑯凤凰展翅伸两臂，开胸利气；⑰两手按下送丹田；⑱反躬仰面观北斗，通带脉；⑲双手提闸似放水；⑳摇肩晃膀舒自然，凡数十遍，收功。

（张文江）

十二段动功　以导引结合按摩的一种锻炼功法。据《寿世青篇》介绍，它是古圣相传，却病延年，明白显易，尽人可行。具体练法如下：①叩齿：齿为筋骨之余，常宜叩击，使筋骨活动，心神清爽，每次叩击36次。②咽津：将舌舐上腭，久则津生满口，咽之，咽下啯然有声。使灌溉五脏，降火甚捷，咽数以多为妙。③浴面：将两手自相摩热，覆面擦之，如浴面之状，则须发不白，即升冠鬓不斑之法，颜如童矣。④鸣天鼓：将两手掩两耳窍，先以第二指压中指弹脑后骨上，左右各24次，去头脑疾。⑤运膏肓：此穴在背上第四椎下脊两旁各3寸，药力所不到，将两肩扭转27次，治一身诸疾。⑥托天：以两手握拳，以鼻取气运至泥丸，即向天托起，随放左右膝上，每行3次，去胸腹中邪气。⑦左右开弓：此功要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看右手，左右各3次，泻三焦火，可以去臂腋风邪积气。⑧摩丹田：将左手托摩丹田36次，然后右手转换如前法，暖肾补精。⑨擦内肾：闭气，将两手搓热，向背后擦肾堂及近脊命门穴，左右各36次。⑩擦涌泉：用左手把住左脚，以右手擦左脚心，左右交换，各36次。⑪摩夹脊穴：此穴在背脊之下，肛门之上，统会一身之气血，运运大有益，并可疗痔。⑫溯腿：足不运则气血不和，行走不能爽快，须将左足立定，右足提起，共7次，左右交换如前。上十二段，乃运导按跻之法，古圣相传，却病延年，明白显易，尽人可行。庄子曰：呼吸吐纳，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。由是传之至今，其法自修养家，及医经所载，确有奇效。

（张文江）

灵剑子导引法　按季节行功以补五脏的一套导引功法。南宋时净明派道士托名晋代灵剑子许逊所编，共为16势。其中包括补肝3势，补心3势，补肺3势，补肾3势，补脾4势。其具体安排如下：第1势：春用，补肝。以两手掩口，取热气或津液摩面，上下30～50遍。食后为之，令人华润。又以两手摩拭面，使极热，令人色如少女，兼明目，散诸故疾；第2势：春用，补肝。平身正坐，两手相叉，争力为之。治肝中风。以叉手掩项后，使面仰视之，使项与手争力，去热毒，肩疼痛；第3势：春用，补肝。以两手相重，按胜，拔去左右，极力，去腰间风毒之气及胸膈，补肝，兼能明目；第4势：春用，补脾。左右射雕。去胸胁及胸膈积聚之气、脾脏诸疾。去来用力为之，闭口，使内气趁散之尔；第5势：夏用，补心。大坐斜身，用力偏敌如排山势，极力为之，去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气。左右同。补心益智；第6势：夏用，补心，一手按胜，一手向上，极力如托石，去两胁风毒，治心脏，通血脉。左右同，闭气为之；第7势：夏用，补心。以两手合掌向前，筑去臂腕。淘心脏风势，散关节滞气。左右同；第8势：夏用，补脾。端身正坐，舒手指直上，反拘三举前屈，去腰脊脚膝痹气，散膀胱邪气。前后同，至6月14日以后用之；第9势：秋用，补肺，以两手抱头项，宛转回旋俯仰，去胁肋胸背间风气、肺脏诸疾，宣通项脉。左右同；第10势：秋用，补肺。以两手相叉，叉头上过去，左右伸胁之十遍。去关节风气，治肺脏诸疾；第11势：秋用，补肺。以两手摩脚胫下十余遍。此能开胸膊膈，去胁中气，治肺脏诸疾。闭气为之，叩齿30遍以应之；第12势：秋用，补脾。9月12日以后补脾。以两手相叉于头上，与手争力。左右同。治脾脏四肢，去胁下积滞，风气，膈气，使人能食；第13势：冬用，补肾。以两手相叉，一脚踏之。去腰脚拘急，肾气冷痹，脚气风毒气，膝中疼痛诸疾；第14势：冬用，补肾，大坐，伸手足指。治脚痹，诸风注气，肾脏诸毒气，远行脚痛不安；第15势：冬用，补肾。以一手托膝反折，一手抱头，前后左右为之。去骨节间风气，宣通血脉，膀胱肾气，治肾脏诸疾；第16势：冬用，补脾。以两手臂耸上，极力3遍。去脾脏诸疾不安。（见《夷门广牍》）

（张文江）

子午导引法　一套以导引按跻为主的组合功法。原载《灵剑子导引子午记》，该书署名"许旌阳"，即晋人许逊，有人疑此名系伪托，但从书中绝大部分内容看，尚无伪托之据，只是书末"引道诀"即是"八段锦"原始歌诀，与全书基本格调全然不同，恐系后人转抄或出刊时的添塞之作。宋代《圣济总录》在节录本功法时，把原引文献《大洞真经》误刊为《左洞真经》；至明代《遵生八笺》转录时更以讹传讹，冠以"左洞真经按摩导引诀"。近年出版的多种气功书籍、辞典中仍沿袭此讹误。其实本法引自《大洞真经》者仅一节，其他各节引自《太上三关经》、《太素经》、《太极经》、《混元经》、《黄庭经》、《华佗别传》、《消魔经》等，因此，即使把该套功法改名为"大洞真经按摩导引诀"，屬不当。为正本清源，还其本来面目，按本法宜在子后午前进行的原意，姑名之为"子午导引法"。具体操练步骤如下：

每夜半子时后，睡醒即行导引：①鼓腹淘气：仰卧式，两手合掌置两乳间，拇指侧贴胸；两腿曲膝竖起；闭目，腰背抬离床面，鼓腹中之气运遍全身，随即呵出浊

气。②导引肢体：起身平坐，两手十指交叉置颈后，头后仰，目上视，左右摇头，使颈部与手用力拮抗；接着于闭气中以双手攀同侧脚大趾后太冲穴处，继而两臂向左右交替作弯弓射箭姿势。③内视神宫：待气息平定，依次内视上、中、下三丹田（“神宫”指丹田）。④叩齿牙：轻扣门齿，重叩左右两侧磨牙。⑤捏目四眦：闭气，以拇指、食指点按两目内眦，自觉气通即松手，然后再点按两目外眦，内外各 27 次。⑥摩手熨目：睁眼，两手掌对搓至极热而熨两目，反复数次。⑦对修常居：以两手点按两眉后小穴 18 次（“常居”指眉后小穴）。⑧灌溉中岳：以手指按摩鼻梁两侧数十次（“中岳”指鼻梁）。⑨俯按山源：先咽津 1～2 遍。以左手食指、中指按压鼻中隔根部两侧，然后叩齿 7 次（“山源”指鼻中隔根部与鼻唇沟交界处）。⑩营治城廓：两手按拉耳廓数十次（“城廓”指耳廓）。⑪击探天鼓：两手掌心紧掩耳门，十指置脑后，食指搭中指上，然后用力滑下引击后脑数次，使耳中“咚咚”连声（“天鼓”指耳中声响）。⑫拭摩神庭：两手对搓致热后，按摩面部各处（“神庭”指面部）。⑬上朝三元：单手按额上，顺头发生长方向梳理头发数十次。⑭下摩生门：平坐或盘坐式，以腹式吸气极满后闭气，使腹部隆凸，单手绕脐按顺、逆时针方向各摩 36 圈（“生门”指脐）。

原书末还有吐纳、意守等内容，已不属导引范畴。

（尚　济）

存泥丸法　以导引按跻为主的强身健脑功法。见于北宋李昉的《太平御览》。其法是“早起东向坐，以两手相摩令热，以手摩额上至顶上，满二九数，名曰存泥丸。”此法简单易行，见效甚捷。偶觉头昏脑晕者，如法行之数十次，可立见痊愈或减轻。

（张文江）

吐纳练息类

六字气诀法　吐纳练息类静功。通过鼻吸口呼，呼气时结合默念嘘（xū）、呵（hā）、呼（hū）、呬（xì）、吹（chuī）、嘻（xi）六个字音，用以影响肝、心、脾、肺、肾、三焦，去除各脏腑病邪的一种气功锻炼方法。

以呼气配合吐音的方法来却病养生，历史已很悠久。春秋时代的老子，在他所著的《道德经》第二十九章，已有“故物或行或随，或嘘或吹”的记载。战国时期庄子在他的《刻意篇》中，也有“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”。到南北朝时期，梁代的陶弘景，在他的养生专著《养性延命录》中，开始谈到六字气诀。以后，隋代巢元方、宋代邹朴庵、金代刘河间等均有论述。明代出现了六字气诀法比较完整的歌诀，如明初冷谦的《修龄要旨》中记述颇为详细，既有总诀，又有各字的分诀：

总诀，后人名之曰延年六字总诀。诀曰：肝若嘘时目瞪睛，肺知呬气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

分字诀，是说明各字对应的脏腑和主要病症的，共六段口诀。①嘘肝气诀：肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之立去效如神。②呬肺气诀：呬呬数多作生涎，胸膈烦满上焦痰，若有肺病急须呬，用之目下自安然。③呵心气诀：心源烦躁急须呵，此法通神更莫过，喉内口疮并热痛，依之目下便安和。④吹肾气诀：肾为水病主生门，有疾尪羸气色昏，眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。⑤呼脾气诀：脾宫属土号太仓，痰病行之胜药方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。⑥嘻三焦诀：三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通行去壅塞，不因此法又何知。

综合古人的经验，六个字相对应的脏腑和主要病症，可总结如下：嘘，主肝属木，适应症为头痛、目赤、胁痛、易怒等。呵，主心属火，适应症为口舌生疮、心烦、不寐等。呼，主脾属土，适应症为脘腹胀闷、食积不化等。呬，主肺属金，适应症为痰多、气壅、口干、咽痛等。吹，主肾属水，一般表现为虚症，如耳失听、腰痛、膝冷、阳道萎……等，一般不单独用吹。嘻，主三焦，适应症为胸闷、腹胀、大便不通等。其它如高血压、溃疡病、慢性肝炎、肺气肿、神经衰弱、青光眼……等，均属六字气诀法的主要适应症。

六字气诀的锻炼方法：①预备式：平坐或自然站立。在阳六时可面向东，阴六时可面向南。清心静虑，全身放松，两眼微闭。叩齿 36 次，搅海 9 次，鼓漱十余次，用意将津液咽下。②呼吸法：先呼后吸。呼气同时念字音，以吐出相应脏腑之邪气。念字音时，宜耳不闻声，闻声即气粗，反损脏腑本身之元气。呼气尽，念音毕，即以鼻徐徐吸进天地之清气，以充实脏腑元气。③默念字音次数：念字时意念应贯注在所念字音上。每个字念 6 遍，六六三十六，是谓小周天。再根据病在何脏腑，及有关的脏腑，念此二字各 18 遍，亦是 36 遍，共计念字 72 遍，谓之中周天。继又将六字各念 6 遍，前后共计百零八遍，称做大周天。④导引动作：念嘘字时，瞪两眼，吸气时轻轻闭合。念呵字时，单手轮流上举托天，吸气时放下。念呼字时要撮口，吸气时口形还原。念呬字时，双手一齐托天，吸气时手放下。念吹字时，双手抱膝，吸气时松开。念嘻字时，可以侧卧进行。

注意事项：①六字诀可以单独作，也可配合其它功法作。六字可按顺序全作，也可根据个人病情单作某一个字或几个字。②六字气诀是一种以泻实为主的功法，阳虚自汗者禁用，虚症者慎用。作时一定要按规定次数作，过则伤正气。③春季脾气衰，不练呼字。夏季肺气虚，不练呬字。秋季金克木，不练嘘字以免伤肝。冬不练呵，因心大衰也。

（刘光陆）

张果服气法　吐纳练息类静功。载于《云笈七签》第五十九卷。“张果”系传说中的“八仙”之一。《云笈七签》中另载有“嵩山太无先生服气法”，练法与本法完全相同。“太无先生”或许即是“张果”，或许两者均系托名。但无论如何，本法是唐宋期间较为流行的功法之一。其特点是以逐渐延长闭气不息的时间为手段，最终

达到"胎息"状态，实际是"抱朴子胎息法"的翻版。具体练法如下：仰卧式，两手握固置腿侧，收敛心意，摒绝杂念。以鼻缓缓吸气，吸满后闭气不呼，心中默数，自一至百以上。闭气之极，可稍松气，然即吸满再闭，直至足心汗出，才以口缓缓吐气，但吸气与吐气时必须极细极微，毫无气息出入。随着功夫的深入，每次闭气默数的数值逐渐延长，一般当能于每次闭息默数至1000～2000，即可不食五谷杂粮，期间可自然出现"胎息"状态。若能于每次闭息默数至5000，则可出神入化。

（尚 济）

墨子行气法 以吐纳练息为主要内容的静功。载于宋代《云笈七签》卷五十九。"墨子"是先秦时人，此处显系托名。具体练法如下：仰卧式，两手握固，先叩齿，至津液满口时，鼓漱津液后缓缓咽下。接着以鼻徐徐吸气，当吸气将极时，即以口缓缓吐气，但不待吐尽便将口中余气如吞咽食物般咽下，然后再如法鼻吸、口呼并咽气，如此反复进行，一般每遍作36～72次呼吸，每日2～4遍。练习日久，可渐觉每于吸气时，自身内气上升，每吐气时，内气下降，继后渐有气行周身之感。从此以后，凡阴历初一至十五日练功时，每吐气以意使气从自身两手十指出（此时须松手，勿握固）；十六至月底练功时，每吐气使之从两足十趾出（此时两足十趾放松伸直，两手仍握固）。如此练至数月，即能自觉气通手足。至此不但自身无疾，而且还可以布气替人治病。

（尚 济）

李奉时山人服气法 吐纳练息类静功锻炼方法。通过吸入自然界的清气并结合存想以充实内气，防治疾病，保健强身。本法载于《延陵先生集新旧服气经》。李奉时，唐代人，生平不详。具体练法是：每日五更、午时，不论天晴天阴皆可，天晴犹佳。姿势不限，若取卧式，不用枕。先应作些导引，使四肢舒缓，目微闭，安定神气，注意力集中，握固，开始服气。服气时如婴儿吮乳一般，吸气入口，随即闭口停息，将气咽下，并用意念将气引导致脐下，或患病之处。胸闷时，即呼气，从口呼气，细匀绵长。练完后，用两手心按摩上腹二、三十转，脐下百转，可解除心腹下胀气感。本法须坚持每日练习。即使练习了很长时间，一旦停练，就会失效。

（尚 济）

蒙山贤者服气法 吐纳练息类静功锻炼方法。通过吸入自然界的清气，并配合调整呼吸，使元气增强，防病强身。本功法见于《延陵先生集新旧服气经》。蒙山贤者为作者游蒙山所遇。他传授了此诀。具体练法是：右侧卧床，微缩两足，头向南，面朝东，两手握固，放在面颊旁。闭口以鼻吸气，开喉咽气，咽7次，呼1次。休息片刻，调匀呼吸，再依前法咽气，共49咽后，坐起身练习。竖膝，叉手抱膝，闭气鼓腹，咽14至21次，觉气满即呼气。再调匀呼吸，使气喘平息。再咽气，调息，使腹调适后，就收功。如果汗出头足皆热，乃是气流遍全身之故。气常饱满，则全身关节通畅。坚持练习，则可保持青春。初练时，可一咽一呼，二咽一呼，练久后就可做到7咽一呼，甚至14咽一呼。

（尚 济）

王说山人服气法 结合存想与意念导引而进行的服气法。见于《云笈七签》第五十九卷。王说山生平不详。此功法的特点是不拘时节，不用闭气，上服新气，下泄浊气，并用意念以引气却病。具体练法是：不拘时节，但觉饥即食气，不觉饥即停止。咽气不必饱满，下泄不必常出。若饭后觉胀闷，可以一咽，两咽压之，则食易消。食渐消加咽数，至食消，气自调下。若咽气后觉腹中小有不适，则或行或卧，东西转侧，以意想驱逐之，使下。若未下，不可性急，但以意冲融之，不久自泄。食气时，若欲上噫，但任其噫出，不可抑之。若欲下出，任其下出，不可闭之。若有病在上，以意想上驱之；若病在下，则以意想下驱之；若病在四肢及左右侧，也是以意想驱逐之，则愈矣。大都不可闭之，闭之即生病。所食之物，宜润畅。有诸疾则绝粒三日。疾轻，则绝粒一、两日。更轻，绝一次亦可。

（尚 济）

申天师服气要诀 吐纳练息类静功。见于《云笈七签》卷五十九。申天师，名元之，唐开元间著名道士，游历名山，采集方术，有修真度世之志。后被征至开元观，厚加恩遇。

练法：取半夜之后，五更已来，睡醒后，以水漱口，仰卧，伸手足，徐徐吐气10～20次。候内中谷气消尽，心静定后，即闭气，忘情，将心意放到脐下气海之中，寂然不动，咽气两三次便闭气，用意念引导向丹田中，渐觉气作声，待气行讫，即开口徐徐吐气。又闭口咽之。如是二三十次，皆依前法，觉气饱，即冥心忘情，清除思虑，久久习之，觉口中津液甘香，食即有味，是作功生效之象征。凡练此功，先须忘身忘本，守元抱一，兀然久之，澄定而后行之，玄妙之要即在于此。

（尚 济）

尹真人服元气术 一种最简单的吐纳功法。见于《云笈七签》卷五十八。具体练法是：先须澄清其心，令无思无为，恬澹而已。经曰"绵绵若存，用之不勤"，术曰"因其出息，任以自然。"初用气时，必须安稳，坦然无事，则气才能流通。若心存疑虑或为事物所缠绕，不能安宁，运气则窒塞不流通。故慎勿疑虑，亦勿畏其失败，亦勿虑其不成。但谋进取，勤勤之功，稍稍之效，自然至诚如神，神明自至，无有不通矣。

（尚 济）

鸾法师服气法 通过调整呼吸使人渐入于类胎息状态的方法。见于《云笈七签》卷五十九。鸾法师即昙鸾，亦作昙峦。为南北朝时僧人，今山西代县人。曾因病求长生之方而拜访当时著名道士、医学家陶弘景，得《仙经》十卷。在气功方面亦有论著。其练法是：起初，坐宽大座位，伸两手置膝上。解衣带，放纵肢体（全身放松），念法性平等、生死不二经（此为佛家术语）。半食顷，即闭目，举舌拿颚（舌抵上颚），徐徐长吐气，一息、二息，旁人闻气出入声。初粗渐细，10余息后，乃得自闻声。

凡觉有痛痒处，便想气从中而出。但觉有异(有特殊感觉时)，渐渐长吐气，从细至粗，10息后，还如初(又由粗至细)。一任自然，绵绵若存，用之不勤。但能不以生为生，乃贤于养生。

此法呼吸由粗渐细，不欲与自然争力也。若能微细而不闻声，从细微而至于无息一任自然，则胎息之理尽矣。

(尚　济)

庄周服气法　谓服气乃成仙(长寿)之道。《道藏·庄周气诀解》："夫欲神仙，当先营气。能益能易，名上仙籍。不益不易，不离死厄。但能握固闭气，吞液气，化为血，血化为精，精化为神，神化为液，液化为骨，胎结丹田，绵绵长存。行之不倦，神光体溢。"其法有九：①"凡服气，皆须喉中徐徐咽，不得泄，泄即令人发烦。每咽从容，中间隔十息停歇，又一咽弥佳。若但咽之，则易奔出。"②"初服气必须心意坦然。无疑无畏，必大胜。若怀疑惑，即正气难行，盖须安心决志耳。"③"凡服气，四体调和，必须情意欣乐自足，不羡一物事，日畅一日。"④"凡食谷服气，虽得食，食不得饱，饱即气住，气住即逆出。弥忌荤辛，须坦然去弃滋味，自抑捺。不抑捺，即心不正气不行也。"⑤"凡服气日，别饮少药酒亦妙，，并煮蘸食之，益气。若气不下，吃少许姜蜜汤。能游心于玄漠，百物不思，至诚感神，则自然饱足，绝粒久视，一无所妨。服气纵体中胸心间不安，亦非害事。久久日胜一日矣。服气次，不得食肉及一切果子生菜。若未能全断肉味，须除十二属，亦恐腹中不安稳，又滓秽，肠中正气难行。且渐空腹，但自忍抑。久自觉神清有异，四体渐胜，眼中自识善恶。澄心定志三七日，即内视肠胃，通鉴五脏，历历使用，妙不可言。凡身中气常从口鼻中出，令制使不出。仙诀曰：欲得不死，肠中无滓；欲得长生，五脏当清；欲得不走，还精补脑。盖为行道也，初学一日不可忘。四时六时，内自通融作惯，行住坐卧，纵横并得服气。饱须闭气，令遍身中，次想气觉气，道成。"⑥每欲咽气，先瞑目、叩齿、握固讫，存五脏各为兽，肺化为白麟，心化为赤麟，肝化为青麟，脾化为黄麟，肾化为黑麟，各吐本方正色，濛濛萦绕，状如五云入于口中，即鼓颊受之，如常咽法。毕，即摩拭面目七遍，定心叩齿七通，咒曰：(略)。咒毕，又叩齿七通，咽液七遍，无为无作，安神定志，无与气争，乃候出息，便鼓颊如婴儿含乳而咽之，定心意送至丹田。察其气在左边下，历历闻之，如水之度坎，声极分明，乃为一气。如此良久，又送一气，觉似满即休，不得过多，日久通乃知也。"⑦"初服气，皆因出息时住其息少时，似闭满其息。出时，三分出二，又住少时，想满腹中时服之，朝、暮、子、午是也。觉满欲出，咬少许甘草、桂心、咽液，亦得渐散丹田，未满亦不到满也。元气下时，自然有少闷抑，莫令出。凡气欲从口鼻中冲出，即须强咽津液，直要加力小腹，从容咽下。如不可禁，即合返取所出气，还鼓腮，努小腹，咽入渐固，久久自不出矣。"

(张文江)

灵剑子服气法　融两肾阴阳之气结丹的功法。见于托名晋·许逊撰《灵剑子》。其法是先凝神调息，以候气液产生。待得气液满口后，咽之，凡36次。咽时，以意引之，直入下丹田中。复意想左肾为日，右肾为月，两相辉映。次想右肾中之"白气"入气海中，从脊右边上升至泥丸，却历洞房宫，又历明堂宫而下，过十二重楼、绛宫两回至气海。然后再以意引左肾黄气从脊左边骨缝上升入泥丸宫，历洞房宫、明堂宫而下过十二重楼、绛宫而至气海，与右肾白气融合为一，成为玄珠，外黄内白，悬在气海之中，圆如弹丸，色如黄橘，光芒四射，乃内丹结成之象。此能使人身强气壮，百病不生，瘟瘴疫疠，莫能为患。

(张文江)

太清服气法　吐纳类静功。原载《太清服气口诀》。该书作者不详，成书约在唐宋时期。本法须每昼夜练4次；早晨与傍晚先取俯卧式，以枕被将胸部垫高，四肢伸直，咽气10次；然后转为仰卧式，头枕低枕，两腿曲膝拱起，两手分置两胁边，再咽气10次。中午与半夜练功时仅取仰卧式。咽气时，喉中须汩汩有声，但必须干咽，即当口中有津液时不得咽气。当把气咽下后，即以意运气沿脊而下，推荡自身体内浊气从肛门而出；接着自然呼吸10次，再行第二次咽气。每次练功结束前，以意运下丹田之气至胸中，略停后再回到下丹田。

(成广立)

长生胎元服气法　以吐纳练息为主的功法。原载《长生胎元神用经》。该书作者不详，成书约在唐宋时期。具体练法如下：初练者，须于每天半夜至清晨空腹时进行。取仰卧式，先以舌搅唇齿间，至津液满口后，分3次咽下，呼出浊气3口。再以鼻吸清气入胸膈之中，呵出胸膈浊气3口；叩齿9遍，调平气息；然后闭口不息，缓缓咽口中之气下入气海；同时，以手掌随咽气自上而下按摩胸腹。连续服气20日后，可于闭息中连咽2口气，不必以手按摩。连续服气两月后，可闭息连咽3口气。一年后，可闭息连咽4口气。此后，在子后午前(0～12时)空腹时，即可咽气5～10口。持之以恒，可防病保健。

(成广立)

象山子服气法　咽服元气以通九窍百关的练功方法。南宋·曾慥《道枢(卷三十五)·众妙篇》："象山子曰：服元气者，可以通九窍百关而流布焉。积之久，斯有功矣。凡欲服气，先静其心，左右导引通畅，使夫百节调和，然后握固，闭口，鼓腮，开牙，努腹，直然咽之，则流利矣。每九咽是为一节；四九三十六咽，是为中节；其得三百六十咽，是为大节。夫服之者，不以时焉，惟使鼻之气，任其出入，而口则咽之。若先体冷，则须暖气；若先体热，则须给气。此元气者，口服三五十咽，以至于百，斯能助阳气，消食而驻颜，黑发而坚齿矣。若夫其首昏热，则重掌掩口，用力呵之五十过则愈；未愈者，更为之(原注：服此气者，宜服地黄酒引气；欲服时，候食消乃服之)。

(张文江)

彭祖服气疗病法　以治病为主的服气法。早见于南北朝陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》。其法曰："常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐，拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身头面九窍五脏四肢至于发端，皆令所在觉其气运行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身则解矣。行气闭息虽是治身之要，然当先解达其理。又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉及喜怒忧患不除，而以行气，令人发上气。凡欲行气，皆当以渐。"

（张文江）

下注和气疗病法　运气下行以治病的功法。见宋·曾慥《道枢·(卷三十)·二关篇》。其法是于子时薄其衣裳，平身正坐，以左右手中指，循小腹之下，阴之外，股之内，其横纹处有动脉，极力按之；以鼻微引其气而闭之，俟其闭极，则亟放其指。日行9次或3次，久之自然和气下注，入于两股足之中，如汤沃焉，宿疾除矣。此二关者，可以调神御气者也。先能开关，则其效速。行之多多益善。于下肢瘫痪之人，尤为得用。

（张文江）

《修真旨要》服气法　吐纳练息类静功。原载《修真旨要》。该书作者及成书年代不详，明《道藏》收辑此书，全名为《正一法文修真旨要》。本法的特点是，不拘练功姿势和时间，凡空腹即可进行。服气的方式亦有其特殊性。具体练法及注意点如下：①服气前须摒绝杂念，凝神一志，闭口合齿，以鼻吸气。同时，放松两腮及小腹，使其自然充满；②待气液满口时，即如吞食物般以意吞咽之，头后仰，颊肌收缩，气液顺势吞下，喉间汩汩有声，随之存想吞咽之气液分两路而下，气存于胃肠，液存于两肾。此时如出现肠鸣，是气液已下之征象，每次练功可连咽3～5次，每隔2小时许即可再练一遍；③初习者须1～2周，若见大便溏薄或嗳气、矢气增多，乃气行内，"毒泄于外"之正常现象，不必疑虑；④服气后，如觉脐下涩闷，可于安静处宽衣解带，仰卧，放松肢体。微微闭气，存想五脏之气呈白色集中于气海。接着此气过夹脊上至头部，熠熠发光。片刻后，复想此气从头面而下，入五脏，下至会阴，分两路而下，从涌泉穴而出。最后以两手掌心按摩上腹部20～30转，脐下百转，再静卧片刻，一般皆可解除涩闷，而得自然舒畅；⑤服气日久，元海内气充足后，若偶然不慎患病，即可运元海之气攻病处而愈之。

（成广立）

食气辟谷法　吐纳练息配合辟谷的组合功法。见于隋代京黑先生所撰的《神仙食气金柜妙录》(见《道藏》第五十一册)。辟谷又称却谷或休粮，即通过练功达到内气充沛，不食五谷及其他食物而不感饥饿，体力、精力、智力不减，仍能进行一切正常活动。其练法是：先合口，引之纳气，咽之，满360次以上，不得减。此咽之欲多多益善，能日咽5000次，益明。咽而食，日减一餐，10日后能不食。后气常入不出，意气常饱，不食3日，腹中悁悁(忧闷状)若饥，或小便赤黄，取好枣9枚，或好脯如枣者9枚，想吃时，吃9枚，或2～3枚，一昼一夜无过此9枚枣。意中不想吃者，不须吃。常含枣核受气，令口中行津液，嘉。

（尚　济）

项子食气法　选用"生气时"进行握固、闭息以增强五脏功能的练功方法。宋·张君房《云笈七签(卷五十九)·诸家气法》："常以清旦鼻纳气咽之，经行不休，口口吐之，所谓食生吐死，可以长生。从夜半至日中为'生气'，日中后至子时前为'死气'。常以'生气时'仰卧，瞑目闭口，屈十指，置握固不绝息于心中。数至二百，乃以口吐出之。增息如此，则身神具生，五脏安矣。"

（张文江）

五行食气法　按五行所属方位咽气以养五脏的服气功法。见于宋徽宗主持集体创作的《圣济总录》。其法是，或坐或立，面向东，服食东方青牙，饮以朝华。祝已(祝词略)，舌掩上齿，漱口咽之3次以养肝；转面向南，服食南方朱丹，饮以丹池。祝已(祝词略)，舌撩下齿，漱口咽之3次以养心；转面向西，饮以灵液。祝已(祝词略)，啄齿7次，漱口咽之3次以养肺；转面向北，服食元滋，饮以玉饴。祝已(祝辞略)，以鼻纳气而咽之3次以养肾；将身转动一周，立定，服食中央精气，饮以醴泉。祝已(祝辞略)，瞑目而咽之3次以养脾。此法食五行之气，内附于五脏，故有补养之效。无分时节，以饥取饱上为准。

（张文江）

郄俭食气法　在一日中选择十二个时辰并采取不同咽数以求达到辟谷目的的功法，又名"中岳郄俭食十二时炁法"。见于《道藏(第十八册)·神仙食气金匮妙录》。其法是："平旦七七、四十九咽，日出六六、三十六咽，食时五五、二十五咽，禺中四四、十六咽，日中九九、八十一咽，日昳八八、六十四咽，哺时七七、四十九咽，日入六六、三十六咽，黄昏五五、二十五咽，人定四四、一十六咽，半夜九九、八十一咽，鸡鸣八八、六十四咽。"《神仙食气金匮妙录》作者京黑先生(生卒年月不详)认为："呼吸如法咽之，即不饥矣。初绝谷三、七日，小极，头眩，慎勿怪也。满二十日成矣。气力日增，欲食可食，不欲即息。"

（张文江）

十二时服气法　按照一日中的不同时辰进行食气辟谷的功法。出自宋徽宗主持集体创作《圣济总录》。其具体作法是：食气始于夜半，81咽；日出，36咽；日中，81咽；日入，36咽；鸡鸣，64咽；食时，25咽；日昳，64咽；黄昏，25咽；平旦，49咽；禺中，16咽；哺时，49咽；人定，16咽。一日12时，共为540咽；常如法为之，可使人不饥。初绝谷3日小极，7日又小极，14日复小极，头眩慎勿怪，21日则气力日增。

（张文江）

十二月服气法 按照十二月不同而分别吸取阳气、阴气之多少以求长生的功法。见宋张君房《云笈七签(卷六十一)·诸家气法》。其法是:正月朝食阳气(原注:阳气,为鼻吸之气。以下同。)160次,暮食阴气(原注:阴气为口取之气。以下同。)200次;二月朝食阳气180次,暮食阴气180次;三月朝食阳气200次,暮食阴气160次;四月朝食阳气220次,暮食阴气140次;五月朝食阳气240次,暮食阴气120次;六月朝食阳气220次,暮食阴气140次;七月朝食阳气200次,暮食阴气160次;八月朝食阳气180次,暮食阴气180次;九月朝食阳气160次,暮食阴气200次;十月朝食阳气140次,暮食阴气220次;十一月朝食阳气120次,暮食阴气240次;十二月朝食阳气140次,暮食阴气220次。总之每日朝暮共食气360次。如能日日旦暮能不绝者,周天一竟;能周天二足,则能长寿。

(张文江)

九闭三咽诀 以闭息为主的练功方法。南宋·河滨丈人《摄生要义》:"每夜自三更至五更以来,床上用被盘足,面东或南,叩齿三十六通,握固瞑目,以两手柱腰腹间,闭息,想心为炎火,光明洞彻,下入丹田,待腹满气急,即徐出气,不得令耳闻,复以舌抵齿,取华池水满口,低头咽下,送入丹田,用意精猛,令津与气,谷谷然有声,径至丹田。毕,再依次行之。凡九闭息三咽津而止。"

(张文江)

太清咽气法 吐纳类静功。原载《太清导引养生经》。该书作者不详,成书约在宋前。具体练法如下:盘坐式,以鼻吸气,以意送入气海(下丹田),稍停后呼气,同时,以意运内气自下丹田而上,直至咽喉,随即将此喉中之气如咽食物般一次咽下,使喉中汩然有声。练功日久后,可连咽喉中之气3次以上。若口中有津液,可连同津液一起咽下。咽气时,男子可以意引气从脊柱左侧下入气海;女子则从脊柱右侧而下。初练者,可以手随咽气方向自上而下按摩胸腹以助气行,久练后则不必按摩。一般连续练3年,方告功成。

(尚 济)

威仪行气法 结合导引、调气、存神、吞津咽气等方法进行锻炼的功法。宋·张君房《云笈七签(卷五十九)·大威仪先生玄素真人要用气诀》:"凡用气法,先须左右导引,令骨节开通,筋柔体弱。然后正身端坐,吐纳三过,使无结滞,静虑忘形,令气平息。良久,徐徐先以口吐浊气,鼻引清气,凡此六、七过,此名调气。调气毕,即口鼻俱闭虚含,令气满口,即鼓口十五过以上更佳。如咽一大口水入腹中,直以心存至气海中。良久,更如前法咽之,但以腹饱为度,亦不限过数。然后虚心实腹,闭口,以手左右摩腹上,令气流行,即鼻中细细放过,息,勿令喘粗,恐失中和。然后正身仰卧,四平著床枕。枕高低与身平。两手握固,展手离身四、五寸,两脚亦相去四、五寸。然后鼻口息收,即口鼻俱心存气行遍身,此名运气。如有病,即心存气行遍注病处。如气急,即鼻中细细放过息。口不开。候气息平,还依前法闭之,摇动两足趾及手指并骨节,以汗出为度,此名气通。即徐徐收身侧卧,拳两脚,先左边着地,经十息,即转右边着地,亦十息,此名补损。依此法服经一月后,行、立、坐、卧时,但腹空,即鼓咽之,不限时节。如吃饭了,即吃空饭一两口和水咽下,此名洗五脏。即以清水热漱口,虚心实腹,令脏腑叶舒展咽之,令五脏不停。五味气讫,即以口先吐浊气,鼻引清气,不限多少,尽须放之。如下泄一浊气出,还炼一口和气补之。若寻常吃饭饮茶,此皆外气入,当须入口便合口。口既合,所入外气,必于鼻中出也。鼻口却入气,即是清气也。常须合口吃饭,不令口中有气入,入即是死气。凡人言语,口中气出,必须却于鼻中入,此常行吐纳也。行、住、坐、卧,常须摇动脚趾,此名常令气得下流。常行此事,动静念之。如节候不精,忽有外气入腹,即觉微痛,可以摩腹一百下,气即下泄也。气或上,必不得出,抑之使下,此名理顺。忌破气物及生冷粘腻等物,不宜吃动气冷物。如依此法不阙,常行九年,功成,履空如履实,履水如履地。"

(张文江)

京黑先生行气法 吐纳练息类静功。与京黑先生行气诀同载于隋京黑先生所撰《神仙食气金柜妙录》中。练法:正身仰卧床上,两手握固,如同婴儿握拳一般,分放于体侧。两脚分开,相去4、5寸。不用枕头,使头自然正直。然后以鼻微微呼吸,共360息。如解去衣裳,浑身舒畅,骨节疏松。起始30息,以后便觉气如云行于身体之中,经营周身,充满脏腑,濡润形体,浇灌皮肤,旧病都散去矣。如为之不止,身体便强壮矣。初行气,要身安气和,不能勉强,不能急于求成。如感觉意不静,气不和,可暂停练功,待气和后再开始练。宜常常行气,勿倦殆。小练小得,大练大得。气至时则形安,形安而后则鼻息调和,清气来至,觉形体渐热,出汗,安心继续为之,则神安而得道。

养气者,宜排除忧愁忿怒的情绪,使其气不乱,气不乱则正气来,正气来则口中甘香,口甘香则多唾,鼻息微微绵绵。鼻息微长则五脏得安,百病皆去,饮食甘美,形轻体健,寿老证见,遂可长生。

(尚 济)

蛤蟆行气法 一种简单的导引法。见于《太清导引养生经》。其具体作法是:①正坐,自动摇臂,不息12次,愈劳大佳。②左右侧卧,不息12次,治痰饮不消。右有饮病则右侧卧,左有饮病则左侧卧,有不消气则排之。③日初出,日中,日入,此三时,向日正立,不息9次,仰头吸日精光9次咽之,益精百倍。④蹲踞,以两手从屈膝中入,掌足五指令内曲,利腰、尾骶,治淋遗溺。⑤箕踞(即曲膝张足而坐)交两脚,手内并于脚中,叉叉两手极引之,治痿痹精气不泄。⑥两手交叉颐(腮)下,自极,利肺气,并可治暴气咳。⑦举两脚夹两颊边,两手据地,可疗宿壅。⑧举右手,展左手,坐于右脚上,掩左脚,可治尾骶痛。⑨举手交颈上,相握自极,治胁下痛。⑩舒左手,右手在下握左手拇指,自极;舒右手,左手在下握右

手拇指，自极。皆治骨节疼痛。⑪掩两脚，两手指着足五趾上，治腰折不能低仰。若血久瘀，为之即愈。⑫竖足五趾，治腰脊痛。⑬不能反顾视者，以右手从头上来下，又挽下手，可治颈不能反顾视。⑭坐地，掩左手，以右手指肩挽之，治倾侧膝腰痛及小便不通。⑮牵右手反折，各左右自极，张弓，补五脏不足气。⑯抱两膝着胸，自极，此常令丹田气还补脑。⑰坐地，伸直两脚，以手捻脚胫，以头至地，调脊诸椎，利发根，令长美。⑱坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉项上，可治久寒不能自温。⑲极力左右振两臂，不息9次，治臂痛及劳倦，风气不随。

（尚 济）

龟鳖行气法 吐纳练息类静功。载于《太清导引养生经》。其作法是：以衣覆口鼻，不息9次，正卧，以鼻微微出内气，可治鼻塞不通。东向坐，仰头，不息5次，以舌撩口中沫满，14咽，可治口干舌苦。

（尚 济）

雁行气法 吐纳练息配合意念引导的静功。见于《太清导引养生经》。作法是：低头倚臂，不息12次，以意排留饮、宿食从下部出，自愈。

（尚 济）

龙行气法 吐纳练息类功法。见于《太清导引养生经》。具体作法及对应病症是：①低头下视，不息12次，愈风疥恶疮。②以两手著项相叉，治毒不愈，腹中有大气即吐之。③月初，月中，月入时，向月正立，不息8次，仰头吸月光精，8次咽之，令阴气长。妇人吸之，阴精益盛，子道通。④以手摩腹至足，以手持引足，低臂12次，不息12次，可愈脚足湿痹不任行及腰、脊背痛。

（尚 济）

幻真先生行气诀 吐纳练息配合存思观想的静功功法。通过调息，并想象两条白光沿任督二脉移动，使正气荡涤邪气，自指共而出。本功法见于《幻真先生服内元气诀》（《道藏》第五七〇册）。幻真先生为唐初人，其生平事迹不详。其练法为：①调身：功前导引，宣畅关节，疏通滞气。取仰卧或自然坐式，闭目，叩齿36次，搓面，搓手，令热后熨目，捏目内眦，按摩迎香穴附近。津生后咽之，导引入胃，存胃中；②调神：叩齿咽津后，坐或卧好，即开始行功。意守丹田，耳听丹田，目视丹田，鼻对丹田；③调气：先淘气：仰卧，两拳倚于乳间，竖两膝，举背及臀。鼻引清气入，意念导入气海。鼓气海中气，由内向外，转而从口吃而出之。行9次或18次。次调气：调息5、7息或9息。令绵绵密密，勿使耳闻呼吸之声。再咽气：当气海之气随呼而出，至呼极之际，则闭口连鼓而咽之，郁然有声。意念导引入气海，并以手摩之，令速入气海，口中津液一并咽下，连咽3口。未行气：3咽服内元气归于气海，以意导引气下，过尾闾关，因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头项、两臂及手指，一时而下入胸至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏后入下丹田，至足三里，遍经腿膝踝，下达涌泉。令气从足趾出，出时意想身中浊恶、结滞、邪气、瘀血被正气涤荡，皆从手足指端出去。本功法可以补脑安神，调节脏腑功能，祛邪理气去瘀。

（尚 济）

神仙炼气行气法 结合闭气存想以行气的功法。宋·张君房《云笈七签（卷五十九）·诸家气法》：正仰卧，缓缓漱口中津液，咽之。以鼻微微纳气，徐引之，毋令太极满。入5息，吐一息，屈指数之，至90息。若身大烦满者，可频伸。频伸讫，复行之，满360息为一竟。吐气既还，饮收之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之。凡纳气则气上升，吐气则气下流，久自觉气周于身中。若行未定，意中疲倦，便炼气，以90息为一节，270息为一竟。无令气大出。闭气于内，90息一咽。咽未足者，复满90息，270息自定。念气随发际上，流及四肢，自然下至三星（玉茎及二卵）。行气时，以每月1日至15日，念气从手十指出；16日至30日，念气从足十趾出。久之，自觉气通手足。行气后，还欲食者，初饮米粥，日增一口，渐加之。10日后，可吃饭。又初行气，多不和调，可令人咳逆，四肢或冷，行之久，可渐愈。行功中，清气来至时，自觉形热汗出，此时不能随便起动，宜安养之。若行功中，口中出现甘香味，则为正气来至。此时津增多，要使鼻息微微而长。

（张文江）

寿世调息法 摄心在数，勿令散乱的调息功法。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》云："不拘时候，随便而坐，平直其身，放松身体，解衣缓带，务令适然；口中舌搅数遍，微微呵出浊气，不得有声，鼻中微微纳之，或三五遍，或一二遍，有津咽下，叩齿数通，舌舐上腭，唇齿相着，两目垂帘令胧胧然，渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱，如心息相依，杂念不生，则止不数，任其自然。久坐愈妙。若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。"

（张文江）

存神炼气法 分别"五时"（五个层次）以安神气的修练功法。原载唐·孙思邈《摄养枕中方》，后宋代张君房《云笈七签》卷三十三、明《道藏》第二十二册均加著录。孙氏认为身为气之窟宅，神气若存，身康力健，神气若散，身乃谢焉。若欲存神，先安神气。其法不服气，不咽津，不辛苦，要吃但吃，须休即休，人人得而行之。但求行此法者，先须空腹，安心气海，存神丹田，摄心净虑，专心修者，百日小成，三年大成；初入"五时"，后通"七候"。所谓"入五时"，即依次经过第一时、第二时、第三时、第四时等层次的锻炼，使由"动多静少、思缘万境"之心，转化为"一向纯静"之心。到此境界，则康健长寿之"七候"自见矣。其"五时"练法如下：第一时：心，动多静少，思缘万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心心也；第二时，心，静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏，摄之勤策，进道之始；第三时，心，动静兼半，心静似摄，未能常静，心常静散相半，用心勤策，渐见调熟；第四时，心，静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一

境，失而遽得；第五时，心一向纯静，有事无事，触亦不动，乃由摄心熟坚固准，定矣。从此以后，处显而入，七候任延自得，非关作矣。

（张文江、滕　莉）

李千乘炼气法　选用"生气时"以明"华盖"（大脑）的炼气方法。《太上黄庭中景经·李千乘注》：（《道藏》第三十四册）常以"生气时"（夜半至日中），偃卧明目，握固闭气无息，意念集中于身体之中。闭气良久，呼气从口中出之。以后逐日增加闭气时间。"如此身神具，五脏安，至二百五十日，即绛宫神守，泥丸常满，丹田盛浆。至三百日华盖自明耳，举身无病。"

（张文江）

《古今医统》调气法　吐纳练息类静功。原载明代名医徐春圃的《古今医统大全》。具体练法：仰卧式，枕高约1寸，两腿岔开，两足相距约5寸；两臂置体侧外，两手握固，距体侧各5寸许；双目轻闭，待肢体安适，心平气和后，以鼻慢慢吸气，送入腹中，当腹中气满即闭气不息，闭气至极则以口徐徐吐气。如此"鼻吸——闭气——口吐"为一息。初练者，每次练10～20息，以后逐日增加练息数，直至每次80息以上；每昼夜练2次即可。本法偏重于防治呼吸与消化系统诸病。

（成广立）

《道枢》调气法　结合"六字"以行调息的方法。宋·曾慥《道枢（卷十五）·调气篇》："呬主于肺，肺属于鼻，或气不和及劳热，皮肤创痛上热，可以用之。呵主于心，心痛壅滞，口干涩及诸邪气，可以用之。大热则口大张，小则小张。吹主于肾，耳聋腰足寒弱，可以用之。呼主于脾，气微热不和，腹胀食不消，可以用之。嘘主于肝，目昏而翳，赤而涩，可以用之。嘻主于三焦，三焦不和，胆多惊，可以用之。五气者，各主一脏，一气主三焦焉。六气者，又有佐之之法。其嘘也，则目瞋睛焉。其呵也，项后手叉平焉。其呼也，反托前焉，其呬也，左右手擎焉。其吹也，平膝紧抱其胸焉。大月顺行（原注：自嘘呵呼呬吹嘻行之），小月逆行（原注：自嘻上至于嘘）。"

（张文江）

十二月气法　因一年四季时令的变化，顺自然之规律练功的功法。原载《太初元气接要保生之论》。具体作法：立春正月（用农历）节后：每日子丑二时（晚11～3时），将手按两内肾（按肾俞穴），转身耸引，各35次。吐纳漱咽入意堂（中丹田）。能尽其功夫，虽不是以成大道，亦可以发散肩背颈项积滞之风疾，身轻体健。正月中：每日子丑时，手按胜（大腿）转，左右3、5次，取先天气上入华池（即口），吐纳嗽咽9数，意引至下丹田会合。苟能尽其功夫而不忽略，可以发三焦经络留滞之迍（困顿），身轻无难。二月节后：每日丑寅时（晨1～5时），坐定，调气一刻，握固，转顿5、6次，静功气封固摄上，纳嗽咽2、3次，如意复归原祖宫（命门）合和，徐气呼。身康，去肾肺蕴积，如是身健行轻。二月中：每日丑寅时，坐定，调气一刻，左右手挽各6、7次，引祖气（先天祖气藏于命门）上华池，慢纳2、3次，如意降火（气随意转，微微观照）。散出胸肚胀满，日久延寿。三月清明节后：丑寅时，正坐定，左右手硬前，引祖气7、8次，清液浊吐3、2次。其工功夫3、5次。如此，却腰肾虚积滞，寿命何不增乎！三月中：每日丑寅时，平坐，换左右手，举托移肾，各3、5次，华池水下咽中丹田，或2、3次。可去脾胃瘀血。工夫长久，身安轻健。立夏四月节：每日寅卯时（晨3～7时），闭息瞑目，反换两手5、7次；又息气半刻，将祖气引上华池，唤水咽液。依法用功，日无休息，发散背膊风湿。功夫常行，一身轻健。四月中：每日寅卯时，坐定一刻，左手朝天，右手按住胸前，取气上升，入十二重楼（指咽喉管）3、5次，咽液常流下降，阴阳相和，发散肺脐之久积。用工不昧，疾除身健。五月节：每日寅卯时，正立，仰身，两手朝上，换气于背上，来举5、7次，定息还宫，咽液如意。除腰肾蕴积，身体轻康。六月节：每日丑寅时，坐息定半刻，两手运下丹田，双足直伸，制3、5次，先天（命门先天祖气）上攻，会合华池真水，命根之祖，咽液7次。消除积滞，身康力健。六月中：每日丑寅时，双拳踵膝引，作龙虎肝肺之说（龙指肝，虎指肺，肝主性，肺主情。用真意降龙伏虎，使之合交为一，则性情自伏而结丹），气提上心，各3、5次，华池水下降3次，其肝肺龙虎合交。尽其工夫，背装不作，效应无二。七月节：每日丑寅时，正坐，两手将祖根（男性生殖器）缩住，气闭息耸上涌，华水下来3、5口，想两应交泰（心阳下降，肾阴上升，心肾相交，水火既济），手放下3、5次。如此，凡劳积极聚，亦皆除之。七月中：丑寅，正坐片时，转头左右摇24遍，举引祖气、口中呵出痰火，去恶，不生疾病。八月节后：每日丑寅时，清坐，两手按膝磨磨，心想祖气运用，推引上来到华池，咽液3次。亦可除腰背之患，一身无病。八月中：丑时，盘足而坐，两手掩耳，身左右摇，提祖气上华池，3、5度，又咽液。可除胁腰之厄，目明精爽。九月节：丑寅，正坐，举两臂踊身上托，闭气上升池中，咽液7口。心火皆除，痰涎化散，久而行之，与道合真。九月中：丑寅时，静坐，两手抱定下丹田，祖气清清，不上不下，运转调水，和合阴阳。徐徐行，百病不生也。十月中：丑寅时，正坐，养气，随气不呼不升，静而能清，明心见性，一咽液纳5次。皆兴身安体健。十一月节：子丑时，起身，两手往上努力，两足齐并，吸气五度，周而复始7次。气爽精神，久行者仙道不远也。十一月中：子丑时，平坐伸足，两手交叉，调上祖气到水池中会合，又咽液2次，自身中一阳贯满。节节行持，身安康益。十二月节后：子丑时，正坐静工，一手抱祖根，一手运脐中，运气荣荣，不放不收，顺顺安相根祖，发生之后3、5次。依法无违，养命远久。十二月中：子丑时，睡，面朝外，两膝屈胸，顺气呼吸，3唤咽液，一口3、9之数。能尽其功，经络淳淳（畅通貌）。不足以成大功，亦可除病安然。久而行之，寿命百年。玄中大妙，亦可以接命之方，增寿延年助道，俗称为添油之法。

（尚　济）

太清道林用气法　导引与存思观想类的结合功法，

见于《太清道林摄生论》。其练法如下：

每旦夕（五更曰旦，日暮为夕，乃阴阳转换之时），面向南坐。①展两手于膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。良久，乃徐以手左拓右拓上拓下拓前拓后拓，双作，单只作，反手为之。然后掣足仰展（仰下也），数80、90次而止。②徐徐定心，作内视之法。想见空中太和元气，渐下入发际，渐入顶，如雨晴云入山。渐入皮、入肉，至骨、至脑，渐渐下入腹中。四肢、五脏，皆受其润，如水之渗入地。若气通，则觉腹中有声汩汩然。意专思存，不得外缘。斯须则元气达于气海，须臾则自达于涌泉。若通彻，则觉身体振动。两脚卷屈，亦令床坐有声拉拉然。如此名一通。1通、2通，乃至日作得3通、5通，则觉身体润泽，面色光泽，肤毛润悦，耳目清明，食美力健，百病皆去。5年、10年，长存不忘，满千万通，可以长生。

（尚　济）

龚廷贤调息法　以意随呼吸往来上下于心肾之间的一种调息功法。明·龚廷贤《寿世保元（卷四）·呼吸静功妙诀》曰："每子午卯酉时，子静室中，厚褥铺于榻上，盘脚趺坐，瞑目不视，以绵塞耳，心绝念虑，以意随呼吸一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。坐一炷香后，觉得口鼻之气不粗，渐渐和柔，又一炷香后，觉得口鼻之气似无出入，然后缓缓伸足开目，去耳塞，下榻行数步，偃卧床上，少睡片时起来，啜粥半碗，不可作劳恼怒，以损静功。每日依法行之，两月之后，自见功效。"

（张文江）

抱朴子胎息法　吐纳练息类功法，原载晋代葛洪《抱朴子·内篇》。但本法并非葛洪所创，而是葛洪根据师传所整理的。其特点是，通过逐渐延长闭气不息的时间，最终达到胎息状态。具体练法：每日子后午前取仰卧式，瞑目静心，摒绝杂念。先鼻缓缓吸气，吸气极满后闭气不息，随即默数数字，自一至百以上。当闭气至极，则以口缓缓吐气，吸气或吐气皆须极细极微，毫无气息出入之声，以鸿毛置鼻孔处而纹丝不动为标准。练习日久，每次闭气默数的数字可达数百以至数千，在此期间，将自然出现胎息状态。

（成广立）

于真人胎息法　以胎息为主的法诀。《诸真圣胎神用诀》（作者不详，现收入1987年版《道藏》第十八册）："凡所修行，先定心气，心气定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境空，境空则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通。经云：心通，万法皆通，心静，万法皆灭。此一门如来真定者也。凡修道者，先修心定之法，即得定法，还丹不远，金液非遥，仙道得矣。"

（张文江）

王子乔胎息诀　胎息法的一种。王子乔即王子晋，相传为周灵王太子，后住嵩山修练，此胎息诀见于《性命圭旨》亨集中。其诀曰：

"奉道之士，须审子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户。定心不动谓之曰禅，神通万变谓之曰八灵，智周万事谓之慧，道元合炁谓之曰修，真气归元谓之曰炼，龙虎相交谓之曰丹，三丹同契谓之曰了。有志于道者，知此根源，依法修行，自可入于长生大道矣。"

（尚　济）

王文禄胎息法　以伏气为主的胎息炼功方法。明·王文禄《胎息经疏略》："胎从伏气中结，气从有胎中息。气入生来为之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行则气行，神往则气往。若欲长生，神气相注。心不动念，无去无来，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。"

（张文江）

黄老君胎息法　强调"息念心，分清浊"为主的胎息法。《道藏（第十八册）·诸真圣胎神用诀》云："夫本主天地，生于阴阳，清气为天，浊气为地；清气为心，浊气为肾。被世牵惹，引动人心，故清浊不分也，怎晓此理哉？每动作处，经行处，眼见耳闻，五贼送了真元，眼送与心，心动神疲。又被耳送与心，心送音声，入肾神，劳心烦坏了也。若初念则泄真气，故胎息不成矣。如何得成，若入静坐，念心不动，息念忘情，气神调匀，久而自成仙矣。"

（张文江）

幻真先生胎息铭　调息与意守相结合的静功。幻真先生为初唐时人。此胎息铭见于明《道藏》第五十九册，亦被收录于《性命圭旨》亨集中。其铭曰：

"三十六咽，一咽为先（调气咽津，以补中宫元气）。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻（素食）。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。"解曰："……元神藏于气穴（脐中），犹万物藏于坤土。神入穴中，犹天气降而至于地。气与神合，犹地道之承与天。……慎起居，节饮食，忌酒色，戒恼怒。外不役其形骸，内不劳其心志。行住坐卧，各各有方，行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。"

（尚　济）

玄葫真人胎息诀　意守与调息相结合的静功。玄葫真人不识为何许人。其胎息诀见于明《道藏》第五百七十册。诀曰："夫大道以空为本，绝相为妙。达本元，静定太素，纳气于丹田，炼命于金室（上丹田），定心于觉海（中丹田）。心定神宁，神宁气住，气住自然心乐，常于百刻之中，含守于真息。神息定而金木交（金为元精，木为元神），心意宁而龙虎会（龙指神，虎指气），此内丹之真，胎息之用也。凡修道之人，若要长生不死，先须炼心。真人曰：心者在肺之下，一寸三分，曰玉壶，内有虚白一气。经云：虚中生白。一名玉壶，二名神室，三名玉馆，四名绛宫。……常持元气，勿令失散，丹砂结就，太如黍米，色如黄金，一名宝珠。若入识得，辨得，认得，塞其六门，常守天真，胎息自成，延年久而不死矣。"

（尚　济）

许栖岩胎息诀 观想与调息相结合的静功。见于《性命圭旨》亨集中。诀曰："凡修道者，常行内观，遣去三尸（人体中的三尸神。上尸名彭倨，好宝物；中尸名彭质，好五味；下尸名彭矫，好色欲。均有害于人体），驱除六贼（风寒暑湿燥火），纳气于丹田，定心于觉海，心定则神宁，神宁则气住，气住则胎长矣。胎之长者，由于息之住也，无息不胎，无胎不息，住息长胎，圣母神孩。故曰胎息定而金木交，心意宁而龙虎会也。"

（尚 济）

李真人胎息诀 闭息与观象相结合的静功，见于《道藏（第五百七十册）诸真圣胎神用诀》。其诀曰："夫胎息真气者，入于一净室，面壁东南，结跏趺坐（盘坐），心无挂念，意无所思，澄神定息，常于遍身观之（内视诸脏腑），自然通畅。初学之人，不得全闭定气，全闭则伤神。但量自家息之长短，放气出入，不得自耳闻之，如此则妙也。若常常调息，不出不入，久而在于丹田，固守在之者，为真胎也，道必成矣。"

（尚 济）

何仙姑胎息诀 一种调息意守类静功。见于《诸真圣胎神用诀》。何仙姑为传说中的八仙之一。或云何姓，名琼，唐代零陵人，遇吕洞宾授以修养之术，遂成道。零陵县志对其事有记载。其诀曰："夫炼者修也，息者气也，神也，精也。息气本源者，清静本气也。观入丹田，细细出入，如此者龙虎自伏。若心无动，神无思，气无欲，则名曰大定。真气存于形质，真仙之位变化无穷，号曰真人矣。夫胎息者，须存神定意，抱守三关者精、气、神也。凡修行之人，每于六时，常抱守三法，则自然有宝聚也。国富民安，心王自在，乃神和畅，少病也，少恼也，身体轻便也，耳目聪明也，是修真之人真道径路。若三五年间，常行此法，天护祐，神加持，凡人爱敬，久而自然得道矣。"

（尚 济）

张天师胎息法 强调三定以修真息的法诀。《道藏（第十八册）诸真圣胎神用诀·张天师胎息诀》（作者不详）："夫元气无形，真心无法，大道无迹。惟真息一法，乃含真道。"又云："心定、炁定、神定。凡修道流，若合大丹无道，清虚寂静，绝虑亡意，空静无物，万法无踪，真修胎息也。成仙无疑也。"

（张文江）

陈希夷胎息诀 胎息法。见于《诸真圣胎神用诀》。陈希夷即陈抟，自号扶摇子，为宋初著名道士，隐居于华山，服气、辟谷，内养数十年。精于胎息内丹大道，尤擅睡功。诀曰："夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神。神化万物，气化成灵，精化成形。神、气、精三化，炼成真仙。故云，存精、养神、炼气，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户也。定心不动，谓之曰禅。神通万变，谓之曰灵。智通万事，谓之曰慧。道元相合，谓之曰修。真气归源，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契，谓之曰了。若修行之人知此根源，乃可入道近矣。" （尚 济）

袁天纲胎息诀 胎息法。见于《性命圭旨》亨集。其诀曰："夫元气者，大道之根，天地之母。一阴一阳，生育万物。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。能改移四时之气者，戊已（土）也。春在巽，能发生万物；夏在坤，能长养万物；秋在乾，能成熟万物；冬在艮，能含养万物。故学道者当取四时正气，纳入胎中，是谓真种。积久自得，心定神定息定，龙亲虎会（指神气相抱而为一），结就圣胎，谓之真人胎息。"胎者，胎其神也。指神之泰定，不动不摇，不忧不惧，不思不想，如胎儿在母体中。息者，息其气也。指粗气绝灭，外气不行，百脉冲和，一片光明。此即胎息之真意。

（尚 济）

务成子胎息法 以胎息为主的练功方法。《黄庭内景经·沐浴章》第三十六务成子注（作者生卒年月不详）："仰卧散发，令枕高二寸五分，屈两手大拇指握固，闭目伸两臂，去身五寸，乃漱满口中津液咽之，满三，徐徐以鼻内气，气入五、六息，则吐之，一呼一吸为一息，至十吐气。可少频伸，频伸讫，复为之，满四九，为一竟矣。"

（张文江）

侯真人胎息诀 胎息法。见于《诸真圣胎神用诀》中。其诀曰："夫真一法界（佛家泛指各种事物），不离于本源。本源者，则是一心也。不动不行，心则是源；不停不住，源则是心。其心清静，则成大药（精气神）；其心惑乱，则成大贼。夺其精，盗其神，败其炉（身形），失其药，患其身，丧其命也。""凡在道之人，必先修心静之法，但于心静，必先定心。心定则神安，铅汞相投（铅指人的精气，汞指人的元神），龙虎亲也（龙指元神，虎喻元精）。周天数足，添精益气养神。此三法若全，则万神感会于丹田，气血周流于遍体，逍遥于长生之道。"又曰"如何清静？当澄其神，绝其虑，亡其我，灭其境，抱其真，此谓妙静之道。"

（尚 济）

延陵先生胎息诀 吐纳练息与存思观想相结合的静功。见于《云笈七签》。延陵先生生卒年月及生平事迹，无可考据。惟先生所著《延陵先生集新旧服气经》中，多有唐人的服气法。而评述该书之桑榆子，相传为唐人。故而可推想延陵先生亦应为唐人。其具体操练方法如下："凡欲炼胎息，先须于静室中，勿令人入，正身端坐，以左脚搭右脚上，解缓衣带，徐徐按捺关节，两手握固于两腿上，即吐纳3、5次，令无结滞，涤虑清闲，虚心实腹，左右徐徐摇身，令脏叶舒展。讫，还徐徐放，着实，即鸣天鼓36遍，漱满华池（口腔）。然后存想自己头戴朱雀，脚履玄武，左肩有青龙，右肩有白虎。然后意想眉间，却入1寸为明堂，却入2寸为洞房，却入3寸为丹田宫（即泥丸）。宫中有神人长2寸，戴青冠，披朱褐，执绛简。次存想中丹田（亦名绛宫），中有神人，亦披朱褐。次存想下丹田（亦名气海），中有神人，亦披朱褐。次存想五脏，从心起首，遍存五脏六腑。存五脏中各出本方气，及三丹田中紫云，合为一气，于顶中出，焕焕分光九色，上腾可长3丈余。意想自身在其中。此时即口鼻俱

闭，心存气海中胎气出入喘息，只在脐中。如气急，即鼻中细细放，通息。候气平，还依前用心为之，以汗出为一遍。亦不限过数。如体热闷，即心存气遍身出，如饭甑中气，此名"满息"。久久行之，入玄寂中，出妙默中，再明洞观自身五脏六腑及大小腹。胃受散膏，如黄土色。脾长1尺2寸，在胃上，前后磨动不停，停则不和。饭食不消，即是不磨矣。当须闭气，以手摩腹100下，即自然转磨矣；次存心，心似红莲花未开，下垂，长3寸，上有九窍，两窍在后，正面有黑毛七叶，长2寸半；次存肺，肺似白莲花开，五叶下垂，上有白脉膜在心上，覆心。次存肝，肝在心后，7叶，紫苍色，上有黄脉膜。从左边第3叶下，胆在此也。其胆色青黄，长2寸半；次存肾，肾状如覆杯，黑色却着脊，去脐3寸，上小下大，左为上，右为下。遍观一形36位及360骨节，皆有筋缠骨，青白如玉色。筋色黄白，髓若冰霜。有360穴，穴穴之中皆有鲜血，如江河池潭。及见左脚中指第2节是血液上源，其中涌出通流，一日一夜绕身3万6千匝，至右脚中指第2节则化尽。所以人若睡必须侧卧，拳局，阴魄全也。觉醒，即须展两脚及两手，令气遍身，阳气布也。若如此修行，即与经所言"动善时"之义相合矣。久久行之，口鼻俱无喘息，如婴儿在胎，以脐通气，故谓之胎息。

（尚 济）

达磨胎息经 胎息法。见于《性命圭旨》亨集。在《道藏》第五十九册中亦载有此诀。诀曰："胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身中谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，固守虚无以养其气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去。不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。"

（尚 济）

张景和胎息法 谋求达到"真胎息"境界的一种返本还元方法。出于明·尹真人《性命圭旨·亨集》。其法诀曰："真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，似百出蛰。灏气融融，灵风习习。不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入。返本还元，是真胎息。"本法要求顺乎自然，不得意求，若能处于虚极静笃状态，自然性复本初，而真胎息成矣。

（张文江）

赤肚子胎息诀 胎息、意守类静功。见于《性命圭旨》亨集中。诀曰："气穴之间，昔人名之曰生门死户（气穴指肚脐），又谓之天地之根。凝神于此，久之元气自充，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四体康健，颜色如桃，去仙不远矣。"

（尚 济）

性空子胎息诀 胎息法。见于《性命圭旨》亨集中。诀曰："我之本体，本自圆明。圆明者是我身中天地之真胎也。我之本体，本自空寂。空寂者是我身中日月之息也。惟吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎，相为混合，而胎我之胎。惟吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息，相为混合，而息我之息。惟吾身之本体既虚空矣，而后虚空之虚空与我之虚空，相为混合，而虚空我之虚空。"

（尚 济）

存思观想法

存想辟疫法 存想类静功。载于《素问·刺法论》。原书已佚，目前所见者，据考证系宋代人所补，但这并不意味着本法始于宋代，因为早在隋代之前的《养生方》（已佚），已可找到本法的渊源。隋代巢元方的《诸病源候论》卷十中引《养生方》云："存念心气赤、肝气青、肺气白、脾气黄、肾气黑，出周其身，又兼辟邪鬼。欲辟却众邪百鬼，常存心为炎火如斗，煌煌光明，则百邪不敢干之，可以入温疫之中。"由此可见，本法至迟在隋代已存在了。其具体练法如下：站、坐、卧任便，面南背北，摒绝杂念，收视返听。接近疫处之前，观想自身心脏如太阳，在胸中光芒四射，照遍全身各部。当行将进入疫处时，依次观想自身肝脏发出一股青色的气流，向左运行于东方，渐化成一片葱郁的林木；观想肺脏发出白气，向右运行于西方，渐化为一片金戈铁甲；观想心脏发出红气，向上运行于南方，渐化成一片火海；观想肾脏发出黑气，向下运行于北方；渐化成一片寒水；观想脾脏发出黄气，运行于中央，化为一片黄土。如此调动五脏元气护卫己身后，再观想头顶上照耀着辉煌明亮的北斗星，然后可以进入疫室而不被传染。

（成广立）

无生经导引法 以存想为主的静功，原载《无生经》，该书已佚，作者及成书年代皆不详。唯赖隋代巢元方《诸病源候论》的转载而得以流传。其名虽曰"导引"，却并无肢体动作。其具体练法如下：仰卧式，闭目，内视下丹田，以鼻慢慢吸气，吸满而闭气于腹部，使腹部饱满。在闭气中，依次存想肝、心、脾、肺、肾五脏的形状和色彩。（即肝青、心红、脾黄、肺白、肾黑）。各脏形色皆鲜明透彻。最后再存想胃中如洁白透明的丝织品。初练者于一次闭气中仅能存想一脏，训练有素后，可以一次闭气中存想上述所有内容。当闭气之极时，则徐徐以口吐气。要尽量做到吸气量多于吐气量，且毫无气息出入之声。当练至疲倦或汗出时即停止，可用爽身粉扑全身，并作全身按摩，每日练一次即可。又可作如下存想，存想空中雷电大作，轰隆隆，明晃晃，连续不断地进入自身腹中。如此经常练习，久之亦可防病保健。

（成广立）

黄帝内视法 以存想为主的静功。原载唐代孙思邈的《备急千金要方》卷二十七。其法为："存想思念，令见五藏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。"本法托名"黄帝"，以显示其渊源悠久，所谓"内视"，即目不外视，一意内观，若真有所见，实际上即是存想。练功时，站、坐、卧任便，手足随意放置，两目轻闭，全身放松，一意存想体内五脏，一个个如悬挂的古式钟磬，光芒四射，五色分明。肝为青色，心为红色，脾为黄色，肺为白色，肾为黑色。一般先把一脏观想清楚后，再想下一脏。按"五脏

相生"次序，即按肝→心→脾→肺→肾之序想遍五脏为一个循环，可连续想数个循环。然后，五脏一同观想。每个单脏观想清楚约5分钟，五脏同时观想的时间长短不论。练习纯熟后，可随时想之。本法可用于各种慢性内伤病症的防治，或用以养生保健。

（成广立）

老君内视法 通过"存想"、"内视"以人于虚静境界的功法。见于后人伪托的《太上老君内观经》。其法是："内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵，固身及物，闭目思寻，表里虚静，神道微深，外藏万境，内察一心，了然明静，静乱俱息，念念相系，深根宁极，湛然常住，香冥难测，忧患永消，是非莫识。"

（张文江）

涓子内想法 以存思观想为主的内修功法。通过想象体内有一小人，从无到有，从小到大，游出体外，逃脱天地之数，达到防病治病，延年长寿的目的。本法见于《道枢·内想篇》。传说涓子为汉时齐人，好接木精以食之，有人在齐国见到他时，已300余岁，曾著《天地人经》。其练习方法为：在安静的房间，取坐势。左大腿搁在右大腿之上，两手下撑使身体悬空，好象一只三足的鼎。先安心定志，于是开始想自己左肾为太阳，右肾为月亮。从太阳中升出白气，移向下丹田，逐渐变为赤色。月亮中升出赤气，移向下丹田，渐变为白色。二气混合、凝结，形成一个婴儿，莹白如玉。想象自己也如这个婴儿从无到有，象鸟的蛋一样，逐渐形成骨骼肌肉，渐渐长大，跪在下丹田中，两手交叉，上升从头顶而出，离开人体，自由地在四周漂游，可以逃避天地间的灾害。本功法操练时，应放松全身，排除杂念，集中精力于观想。

（尚 济）

服日光月芒法 以存想为主的静功。本法原出《大智慧经》，该书已佚，作者不详，成书年代约在晋代。南北朝时陶弘景编注的《真诰》卷九收录此法，其后，宋代《云笈七签》等亦作了转载。宋以后，名为"服日光月芒"的功法出现了不少，大多源于本法。"日光"、"月芒"皆是想象中的内容；"服"本是口服之意，在本法中亦只是想象而已，并非真正口服日月光芒。具体练法如下：①服日光法：站、坐、卧式皆可，双目轻闭，耳不旁听。以鼻慢慢吸气，吸满后闭气不息，存想自身心中有个鲜红的太阳如铜钱大，发出9条紫色的光芒，向上出喉至口腔，将口中的"日光"咽下至胃中；接着存想心胃间一片光明透亮，持续片刻后，以口徐徐吐气。最后漱津、咽液各39次而止。每日分别于黎明、日出和午前练3遍；②服月芒法：练功姿势与基本要求同"服日光法"，唯在闭息中存想脑中（泥丸）有个黄色的月亮如铜钱大，发出10条白色的光芒，向下到口腔中，将此"月芒"咽下胃中；然后存想脑、胃间一片光明透亮；片刻后以口慢慢吐气。最后漱津、咽液各39次，每夜练1次即可。久练纯熟后，服日光与月芒可结合起来同时进行。

（滕 莉、成广立）

化身坐忘法 以存想为主的静功。"化身"是指练功者存想自身化作无数形貌若己的小人，"坐忘"是指在静坐中，一意存想，以致忘却包括自身在内的一切事物。本法原载《将摄保命篇》，作者及成书年代皆不详，宋代《云笈七签》转录本法。具体练法如下：每夜择静室，先取仰卧式，闭目养神，摒绝杂念，呼出浊气2～3口。起身改作盘坐（或平坐）式，上身前俯、后仰各3～9次。然后，腰部左右扭转各3～9次。意念集中于脐下丹田内，观想下丹田有一个貌形完全象自己的"小人"——影人，长约3～4寸。影人又连续不断地化出无数个更小的影人，头脚相接地从自身丹田向上，涌出头顶，穿过屋顶，直上天空，片刻间，无数的小影人布满了整个天空。此时，观想自身犹如一只灯笼，通体透亮，持续片刻。再观想天空中的小影人又头尾相接地从天而降，穿屋而入，涌进头顶，回到下丹田，并又回复成一个3～4寸长的小人。此时，自身下感到浑身抖动。最后停止意想，忘却一切，包括自身的存在，持续时间长短任其自然。至恢复清醒状态后即停止，或躺下安眠，或稍按摩头面、肢体后，起身自由活动。

（尚 济）

服紫霄法 以存想为主的静功。原出《摄养枕中方》，其作者及成书年代不详。宋代《云笈七签》卷三十五转载本法。"紫霄"是指天空中的紫色云气，"服"，亦非口服，只是存想"紫霄"从空中入腹而已。其具体练法如下：择静室盘坐，两手握固，排除杂念。片刻后，观想自身元神从头顶冲出，穿屋顶直上至无限遥远的高空，元神吸引了空中无量的紫色云气，自上而下，穿屋贯进头顶，直达腹中，并分散至全身，可反复进行多次，直至全身充满紫气。然后再静坐片刻而毕。经常练习本法，对防治多种慢性病有效，但高血压患者不宜练本法。

（成广立）

影人法 以存想为主的静功。原出《摄养枕中方》，宋代《云笈七签》卷三十五转录本法。"影人"，即存想意境中的自我缩微现象。具体练法如下：择静室取盘坐（或平坐）式，想象自身体内分出一个"小人"——影人，长约3～4寸，站于自己的鼻梁上，由此小人影吸取遥远天空中的无量"太和元气"，自上而下，穿屋入室，灌入自身头顶，直达四肢百骸，以至全身所有部位皆贯满此"太和元气"，此时可自觉浑身战动，一般可连续贯通十遍。在存想时，采取鼻吸口呼法，皆须深长细匀。在吸气时，可闭口轻叩齿；呼气时，尤如冬眠之蛇缓缓吐气。本法之功效及注意事项与"服紫霄法"相似。

（成广立）

存五神三色法 存想手足及头部作色以存神行气的功法。见于南北朝陶弘景《真诰（卷五）甄命授第一》。所谓"五神"，乃指两手、两足及头。其法是不拘时节，常想头恒青，两手恒赤，两足恒白。久之自见头上呈青色光芒，两手呈赤色光芒，两足呈白色光芒，此乃神到气到之见证。此法大有利于上气不足以及四肢瘫痪之病人。

（张文江）

封君达存明法 以存想为主调节阴阳的练功方法。

见于《正一法文修真要旨》。作法：酉时偃卧，意念日在额上，月在脐上，以调节阴阳。

（张文江）

意守、虚静综合类

守一法　意守类静功。所谓"守一"，就是"意守一处"之简称。"守一"之法始于先秦，如《老子》中的"抱元守一"，《庄子》中的"我守其一，以处其和"等，皆为本法之滥觞。汉代以后，本法有了长足的发展，如《太平经》中对"守一"的方法、要求、注意事项及其功效等作了更为具体的论述。本法虽似简单，却是意守类功法中最基本的方法，后世一切以意守为主的功法，皆或多或少包含有"守一"的内容。具体练法：初习本法者，一般多取仰卧（或侧卧）式、盘坐（或平坐）式、自然站（或抱腹站）式等，双目轻闭，耳不旁听，摒绝一切杂念，把意念集中于自身某一部位。一般以意守下丹田（脐下小腹内）为最常用，也可先从意守会阴穴或膻中穴等处着手，视个人情况而定。练功时，以鼻自然呼吸为主，久练纯熟后可改用腹式呼吸法。练功姿势也不再限定，行、住、坐、卧皆意守之。当练功有素，自身元气充盛后，一般慢性病皆已于不知不觉中消失，即或偶有不慎而患病，即可用意守病处法以治之。

（成广立）

守明堂法　发动真机以"运河车"、"产真种"的一种炼丹功夫。见民初劳山道人朱文彬整理的《道乡集》。其法为：端身正坐，双目内视明堂一窍，专意守之。少时觉明堂发热，似有蠕动，即将正念收归土釜。静六根，却万念，绵绵若存，返照此穴，不沾不脱。待气调息定，即至"无极"时代矣。待至虚极静笃，忽然一动，乃得真机之兆，即可转运河车，通任督，结金丹。此法不论时辰，亦不拘行、住、坐、卧，皆可行之。

（张文江）

守玄白法　以存想为主的静功。原载南北朝陶弘景的《真诰·协昌期》，据称系东晋时杨羲所传。"守"并非意守，而是意想；"玄"是黑色，"白"指白色。具体练法如下：每日清晨至中午时间内，或坐或卧不拘，存想自身泥丸中有黑气，心中有白气，脐中有黄气，三色之气如云雾弥散，笼罩全身，随后想象三色气变为火焰，烧遍全身，使身体内外一片通明，最后，服气 120 口而毕。按原法要求，习本法者须禁食六畜肉、五辛之味，禁绝性生活。

（成广立）

至游子焚身法　以存想为主的静功。原载宋代曾慥的《道枢·众妙篇》。"至游子"是曾慥之号，"焚身"是想象之火焚烧自身内部脏器。具体练法如下：练功时间不拘，取大坐式，左手抱脐下，右手握固置大腿上；凝神定气后，存想熔熔大火在心脏中燃烧（时间不可太长）；接着焚烧肝脏、肺脏；烧毕，以鼻微呼气。继而又存想大火向下焚烧于小腹内（下丹田），时间可长些；待丹田极热后，如果在白天就想阳光，若晚间就想月光（若丹田未热极则不必想）。最后两腿屈膝拱起，两手抱膝下，使丹田之热布散周身，直至浑身热极而止。

（成广立）

运动规法　以意念引导为主的存想观想类静功。见于明代曹士珩所编《保生秘要》，后由清代沈金鳌《沈氏尊生书》收辑，流传较广。本功分"南旋式"、"北旋式"二类共七节，通过虚静、意守、存想、意念导引等功法，使阴阳平衡，脏腑协调，气血和平，以达到防病治病、保龄强身的目的。具体练法：

（1）南旋式：共 2 节，其旋转中心多在身体前部。①归元诀窍：姿势不论，先意守脐中，入静安定以后，以意领气，从脐中出，逆时针方向绕脐转圈，由小至大；圈数不限，再作顺时针转圈，由大到小，回归脐部。脐为人体根元，此即归元之意；②周天：上述功法练熟之后，接练本法。姿势任取。存想内气旋转的中心从肚脐沿胸腹正中（任脉）逐点上移，直到璇玑穴，转入左上臂，沿外侧而下至曲池穴，再沿前臂过内关、掌心、指尖折入指背、手背、外关、肘尖，经肩上行至肩井穴，向后经大椎，沿后背正中线（督脉）至尾闾。然后循原路返回，由下而上直旋转过泥丸，下明堂，过鹊桥（舌），沿任脉逐点下移，直达阴茎。又上返到气海，然后向右下肢循行，经膝关、解溪、足背而达趾尖，折向涌泉，经后跟，向上过阴谷，沿大腿内后方向上经尾闾，再依前法上头顶，经舌，穿胸腹，下阴器，折返气海，再依前法行左下肢，返尾闾，上顶，下璇玑。转行右上肢，依前述左上肢线路，返回大椎穴。又向上过顶从前下降回归脐部。至此周身经脉通畅，即所谓"周天"。

（2）北旋式：共 5 节。其旋转中心多在背侧。①艮背：静坐片刻，排除万虑，意念归于心，再归于背，凝神于本穴（胸中心后的空虚处），念兹在兹，存"无"守"有"，最后"有"亦渐渐隐去，"有"归于"无"，杳杳冥冥。意念主于心，五行属火。背于五行属水。艮为止之意，意念止于背，即水火交而既济。此即"艮背"之意；②行庭：继艮背守念之后，将意念提出至体腔之外，运行于背数十次。再将意念收归胸腔本穴。稍停，又运行于两肾之间，约 15 分钟后，意想真气经尾闾，上泥丸，下明堂、人中至承浆，经颈前降至心脐之间。意想此处悬一斗杓，斗柄运行于脐下 1 寸 3 分，逆时针向上左转至心后，再转至肾前，循环不息，继而上旋时行出背后体外，下旋时行出脐前体外；③通关："行庭"法旋转 3 遍，然后旋转中心下移至脐下，分两路沿两腿之前旋转下行，转至脚底，向腿后上绕元海至命门，合二而一，从右转左，大旋 3 遍。再上行大椎，又一分为二，行向两肩，经肘后、外关，达掌心，折向内关，上过肩井，自项后上泥丸，下明堂，经双眼，下面部，穿胸前，交会于心窝，从左转下降，大旋 3 遍，再如前于脐下分开，作第二次周身循环。共作 9～21 次。练时意念不可过重，宜若有若无，时间宜放在卯时（5～7 时）、酉时（17～19 时）；④缘法：先按归元法意守脐部，再用意从左侧运缘过腰，从右旋转而上至左肩膊，缘至胸前，旋转过右膊，下旋至腰，再向上

旋，周而复始，循环运转数十周；⑤涤秽：断食一日，使胃肠“空虚”。意念先从胃口旋入，沿肠腔盘曲而下，从小肠至大肠，以真气推秽浊之气出肛门，立即吸回真气，沿原线盘曲返回胃口，收归元海，静念片刻，以还本位。

（尚　济）

天隐子导引存想法　以存想结合导引进行锻炼的功法。原载唐·司马承祯《天隐子·后序》。每日选用一“生气之时”（子时至日中的六个阳时），平卧于床上，舒展四肢；次起身导引，气息均定，乃叩当门齿小鸣，复叩大齿大鸣；以两手摩面及眼。待身有暖感时，复盘足而坐，以舌搅华池，候津液生而漱之，默记其数，数及三百而咽之。咽时候呼尽而咽，以免梗阻。咽毕而吸。亦可于子后午前食消心空之时，频频漱咽，无经遍数，意尽则止。每当满一候（5天为一候）即入静室中，存想自身从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入于泥丸。意想其气如云，直贯泥丸。想毕，复漱咽；每以两手掩两耳，轻敲脑后21下；伸两足，端足挽首，极力点颔，两手握固；又于两胁下，接腰胯骨下，左右耸肩胛；闭息顷刻，候气盈面赤乃止。复行7遍，使气从脊膂上达泥丸。如此久久为之，身体轻和，延年益寿。

（张文江）

内功诀　以意送气、类似存想的静功功法。初载于清代徐文弼的《寿世传真》，其后，潘霨的《卫生要术》（王祖源改名《内功图说》重版）转录本法。

具体练法：每日子午二时，盘足坐定，宽解衣带，平直其身，闭目缄口，两手握固，全身放松，凝神静虑，精专一念；然后两目内视，叩齿36声，以舌舐上腭，待津生时，鼓漱满口，汩声咽下，以目内视直送下至脐下1寸2分丹田之中，再以心想、目视丹田之中仿佛如有热气，轻轻提肛如忍大便之状，将热气送至尾闾，从尾闾升至肾间，再从夹脊、双关、升至天柱，从玉枕升至泥丸；少停，即以舌舐上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、绛宫、脐轮、气穴，而仍归于丹田。

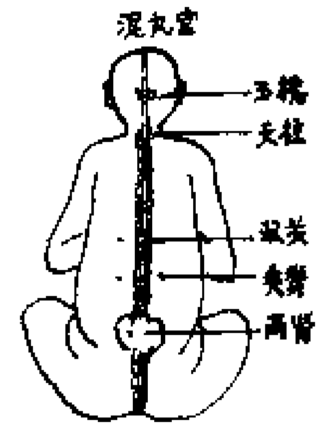
（尚　济）



行内功图



内功正面图



内功正面图

周　天　功　法

卯酉周天法　在修炼坎离周天、乾坤周天取得效果后所宜采用的一种高层次周天功法。明·尹真人《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第五节口诀云：“见此效验，即行卯酉周天，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融，则四象五行攒簇一鼎，混有灵于天谷，理五行于泥丸也。”又说：“其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗散也。先以法器顶住太玄关（肛门）口，次以行气主宰，下照坤脐；良久，徐徐从左上照乾顶；稍停，从右降下坤脐，是为一度。又从坤脐而升上乾顶，从乾顶而降下坤，如此三十六转，是为进阳火三十六度。毕，开关以退火，亦用下照坤脐，从右上至乾顶，左边放下坤脐，是为一度。如此二十四转，为之退阴符二十四度，毕。”清末民初张松谷所著《丹经指南·火候妙用法》说：“坎离交媾为小周天，继而乾坤交媾为大周天，又继而进阳炎，退阴符，金木交并为卯酉周天。”张又在《丹经指南·坐功口诀》中说：“……行之既到纯熟地位，便即行卯酉周天。……先用一物顶住太玄关，用目守住泥丸，下照坤脐，良久，从气穴中火珠一粒，自左边升起，至脐左边，次到绛宫，从绛宫之左，透入左肩，上至左耳根，入左目到山根，略存一顷，即转右目，从右耳根后，下后肩，绕而前转心之右，下至脐，仍还丹田，如是者三十六次，为进阳火；又从右边升起，左边降下，二十四次，为退阴符。”从以上所引文献可知，坎离周天和乾坤周天，皆为南北混融、水火既济之事，而卯酉周天乃为东西会合、金木交媾之事。合而为之，则更能起到“和合四象”、“攒簇五行”的作用。

（张文江）

四字小周天法　用四字诀以行周天的一种小周天功法。清·尤乘辑《寿世青编·勿药须知》说：“小周天，先要止念，身心澄定，面东跏坐，呼吸平和，用三昧印（原注：掐无名指，右掌加左掌上）按于脐下，叩齿三十六通，以集身神，赤龙搅海内外三十六遍，双目随舌转运，舌抵上腭，静心数息三百六十周天，毕，待神水满，漱津数遍，用四字诀（原注：摄、抵、闭、吸也），摄提谷道，舌舐上腭，目闭上视，鼻吸莫呼），从任脉摄过谷道到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些，闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕，将目往前一忍直转昆仑，到下鹊桥，分津送下重楼，入离宫而至气海，略定一定，复用前

法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。静坐片时，将手左右擦丹田一百八十，连脐抱住，放手时，将衣被围住脐轮，勿令风入（原注：古云，养得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀）。次将大指背擦热，拭目十四遍，去心火；擦鼻三十六遍，润肺；擦耳十四遍，补肾；擦面十四遍，健脾。双手掩耳鸣天鼓，徐徐将手往上，即朝天揖，如此者三，徐徐呵出浊气四、五口，收清气，双手抱肩移筋换骨数遍，擦玉枕关二十四下，擦腰眼一百八十下，擦左右脚心各一百八十下。”

（张文江）

玉光小周天法　结合存想以通任督的小周天功法。见于《道家·七步尘技·神道》。其法是：“存想顶门有一碧月，玉洁冰清，光耀如镜。久之碧月如轮，可引之顺中脉而下，照耀中庭，渐而降会阴，转尾闾夹脊，再升天门。任督两脉，光耀明净，凉透舒恬。久之任督相接，成一光环，即谓之玉光小周天。”此法行之既久，能使人随时感到玉色光环存在，任督之气畅通无阻，有益于健康。

（张文江）

气通小周天法　元气充足后，不假作为而自畅通任督的功法。清末民初张锡纯《医学衷中参西录》云：“气通督任者，纯凭先天内炼功夫，一毫不着后天迹象。迨至日积月累，元气充足，勃然而动，冲开督脉通任脉，有水到渠成之妙。”

（张文江）

外功小周天法　配合外功导引以行周天的小周天功法。见于明·胡文焕校本《养生导引法》。其法是：“静室披衣，握固，端坐盘膝，蹲下腹肚，须臾升身，前出胸而微偃首于后开夹脊双关，肘后微扇三，伸腰，自尾闾穴如火相似自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热，气壮，渐次开夹脊而放气过；仍仰面脑后，紧仰以闭上关，慎勿令开，即觉热极、气壮，渐次入顶，以补泥丸、髓海，则身耐寒暑，为习长生之基。如前出胸，伸腰，闭夹脊，存而升之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以至火起为度。自丑行至寅，终可止。是曰肘后飞金精，又曰抽铅，使肾气生肝气也。又略昂首仰项，令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖近后以柱上腭，自有津出，不漱而咽，下还黄庭，是名金液还丹。四时不拘时候节次行此，自艮至巽而已。晚间乃用勒阳关法，自兑至乾而已。”小周天与内丹术有许多共同特点，原属于内功静功范畴。许多忙于工作或年轻好动的人，对于入静常感困难，本功法结合外功导引进行，自可解决这一困难。对气机不畅病人，结合外功导引以通周天，尤易取得事半功倍的效果，值得提倡。

（张文江）

息通小周天法　以吸气、咽气为推动力以通任督的小周天功法。清末吴师机《理瀹骈文》云：“人之呼吸，即天地阖辟之机也，故曰小天地。修养家有周天法，闭目静坐，鼻吸清气，降至丹田，转过尾闾，随即提起如忍大便状，自夹脊双关透上泥丸，转下鹊桥，汩然咽下，仍归丹田。”练此功法纯熟，丹田气足，则可引此丹田之气以治病。“患在何处，收气即存想其处，放气则归于丹田；患在偏身，当分经络、属上属下，运法亦如之。可以却百病。”此法既有益于养生，亦可直接用于治病。对初学者最为相宜。然此功法只是筑基之道，仍当多事锻炼，更上一层楼，达到“气通小周天”为是。

（张文江）

意通小周天法　当呼吸之时以意行气而通督任的小周天功法。清末民初张锡纯《医学衷中参西录（第八卷）·治梦遗运气法》云：“欲行其法者，当收视返听，一志凝神，使所吸之气下行归根。当其吸气下行之时，即以意默运真气，转过尾闾，循夹脊而上贯脑部。略停一停，又乘气外出之机，以意送此气下归丹田。真气之升降，借助于呼吸之外气，而实与呼吸外气之升降，息息逆行，丹经所谓巽风倒吹也。”此法对治梦遗早泄有效。

（张文江）

十六字小周天法　以《一秤金诀》中十六字为手段以行周天的小周天功法。传为李真人（年代不详）所作。《一秤金诀》中说：“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见。”作法是：不拘行住坐卧，舌搅华池，舐上腭，候津生时，漱而咽下，咽咽有声，随于鼻中吸清气一口，以意目力同津送至济下丹田，略存一存，谓之一吸，随将下部轻轻如忍便状，以意目力从尾闾提起上夹脊双关，透玉枕，入泥丸，谓之一呼。周而复始。久行精神强旺，百病不生。

（张文江）

三十六字小周天法　以“六字诀”行周天的小周天功法。见于清·尤乘《寿世青编·勿药元诠》。其法是：“每日自子至巳的六阳时中，面东静坐，不必闭窗，亦不令风入。叩齿三十六遍，舌搅口中，候水满时，漱炼数遍，分三口咽咽咽下，以意送至丹田；微微撮口，念呵字，呵出心中浊气，念时不得有声，反损心气。呵毕，即闭口鼻吸清气以补心，吸时亦不得闻吸声，但呵出令短，吸入令长，如此六次；再念呼字六遍以治脾，再念呬字六遍以治肺，再念嘘字六遍以治肝，再念嘻字六遍以治三焦客热，再念吹字六遍以治肾，并如前法，谓之三十六小周天也。”

（张文江）

杨继洲小周天功法　结合存想、咽气以行任督的小周天功法。见于明·杨继洲《针灸大成》。其法是先将四门（无视无听）关闭，两目内视，存想在下丹田处有如黍米之珠；然后徐徐咽气一口，缓缓纳入丹田，使内气与外气相结；再以意引气下尾闾，再循督脉上升泥丸；复引气循任脉下重楼，历绛宫而回归丹田，此为一周。可反复为之，以加强周天之效。

（张文江）

热气通小周天功法　结合存想、运气以通任督的小周天功法。民初席理一《内外功图说辑要》云：“心想、目视丹田之中，仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾关，从夹脊双关升至天柱、

玉枕、泥丸，稍停，即以舌舐上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、绛宫、脐轮、气穴丹田。"此法对阳虚畏寒之人最为相宜。

（张文江）

潜呼吸小周天功法　用潜呼吸以通任督的小周天功法。见近人秦重三《气功疗法和保健》。其法大要是，以口呼气，以鼻吸气。上下齿松松叩着。呼气时，用舌尖顶下腭牙龈，此时将小腹鼓起，当可意识到有一股气逐渐降到小腹脐下。呼毕，慢慢用鼻吸气，小腹随吸气而逐渐收缩。吸气时，足趾抓地，用舌尖顶着上腭，由会阴运气过肛门，沿督脉的尾闾、夹脊和玉枕三关而至头顶百会穴，继而则转至两耳颊分道而下，会至舌尖与任脉相接，任督乃通。

（张文江）

意气合用小周天法　在"气通周天法"不能自通时使用的小周天功法。对本元极虚之人用之有效。清末民初张锡纯《医学衷中参西录》云："方元气之通督脉也，恒在人不及防备之时，其气陡然起于虚危，过尾闾，透夹脊，循督贯脑，此时无所借助于呼吸，亦不暇用其呼吸也。迨积之又久，此气发动十余次，不能自通于任脉，转有蓄积下行之势，于斯知其火候已到，默默静候。迨其气又发动，即可助以呼吸之气，立定天心之主宰，借巽风倒吹以默运法轮，其气自能由督脉而达任脉（任督皆通）。然此乃随元气自然发动之机而默为辅相，非有所矫强于其间也。"

（张文江）

张三丰气通小周天法　充实内气以行任督的小周天功法。清·李西月辑《三丰全集·道言类》云："大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气（真气）与外来之气，交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田。"此功强调神气相守，息息相依，待得真气充盈，自然撞过三关而通任督。不须假用意引，是名"真通"。

（张文江）

玉光大周天法　在"玉光小周天"的基础上引其"玉光"遍及全身的大周天功法。见于《道家·七步尘技神道》。其法是在行"玉光小周功"见任督呈玉光后，用意引其玉光遍及全身，通体光明。宜与"玉光小周天法"互参。

（张文江）

玉光三才周天功法　在行"玉光大周天功"的基础上，引其"玉光"充乎宇宙的周天功法。见于《道家·七步尘技神道》。其法是在行"玉光大周天法"见到玉光遍及全身后，用意使光环扩大，由近而远，由远而大，大而充乎天地，括乎天地人三才为一体，是时则不知有人有我，而入于精神上的"神仙境界"了。这是气功中的上乘功法。我国先秦如《老子》、《庄子》、《楚辞》中的许多哲学思想，也是从这类功法的实践中体验而总结出来的。

（张文江）

养胎大周天法　在行小周天功结胎后所行温养"子珠"以成"大周天"的功法。明·张三丰《玄机直讲》云："……至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药。神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。"这是说通任督（为小周天）结胎后的十月温养功夫，使婴儿得以长成，为大周天之功。这个大周天亦名"润余周天"。清·柳华阳《金仙证论·妙诀歌第十四》云："沐浴卯酉兮，子午中潜，归根得命兮，润余周天。"

（张文江）

散滞大周天法　以散滞为目的的大周天功法。又名"有作周天法"。清·曹元伯《保生秘要》云："先立安土守中，得诀纯熟后，行周天疏通一身，散彻四肢滞气。其法从前运（气）于脐轮，由小而大，大而收小，依次而上至璇玑穴，向左臂打圈，而下至曲池，经内关溯掌心及指尖，圈出臂外关而上肘后肩井及大椎，而下运于尾闾；由下复上，过玉枕，逾昆仑、泥丸、面部、上鹊桥而降重楼，达胃口，过脐至玉柱，复气海行入后腿，历膝关，由鞋劳穴穿足背至趾尖，转涌泉，踵后上运，过阳谷，通尾闾，又圈至顶门，如前下鹊桥，依吹送左腿似右法而满涌泉；又升泥丸及璇玑穴右行，照左手转过肩背，贯昆仑而下摄元海。如此将周身经脉宣通，徐徐回转，但意至而气自相随，是为有作之周天法，亦可与造化参。"

（张文江）

十二时周天法　象征十二时辰一通任督的周天功法。清·伍冲虚《天仙正理直论》云："小周天云者，言取象于子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时辰如周一日之天地也。"按照阴阳划分，则子、丑、寅、卯、辰、巳等六时为"六阳时"，当进阳火，通督脉；午、未、申、酉、戌、亥等六时为"六阴时"，当退阴符，通任脉。然此十二时，乃象征之辞，切不可误解为一日一夜只练一次周天功也。明·尹真人《性命圭旨·普照图》将此功法与"十二消息卦"（亦名十二辟卦）和人体部位联系起来，谓"子时复气到尾闾，丑时临气到肾堂，寅时泰气到玄枢，卯时壮气到夹脊，辰时夬气到陶道，巳时乾气到玉枕，午时姤气到泥丸，未时遁气到明堂，申时否气到膻中，酉时观气到中脘，戌时剥气到神阙，亥时坤气到气海。"这是比喻之辞，当活看，不可拘执

（张文江）

十二月周天法　象征一年365日一通任督的周天功法。清·伍冲虚《天仙正理直论》云："天之周围三百六十五度有余者也，借以太阳度言之，……遍过三百六十五度，谓之一周。一日一周，而明日又一周，积之三百六十周而为一年。炼金丹之人，当神气并行之初，亦从地下运升于天上，古圣谓之黄河水逆流，一谓之曹溪水逆流，一谓之洞庭水逆流，而亦顺降于地之下，一周于天者也。然三百六十度又象一年三百六十日，即此一年之象，便能复还一年之气也。"据此，则所谓"十二月周

天"，实即指一通任督也，不可将十二月刻板看。

（张文江）

潜呼吸大周天法　在潜呼吸小周天的基础上将其气引至两脚两手的大周天功法。见于近人秦重三《气功疗法和保健》。其法大要是，呼气时，全身放松，随气下降时，犹如"大雁落地"；吸气时，则以脚趾抓地，犹如大树生根，而在意识上，却如大雁起飞，越飞越高，以符合"吐如落雁，纳如起飞"的要求。呼气时，将气沉至会阴，分由两腿外侧而下，直至两脚脚心涌泉；吸气时，小腹收缩，舌舐上腭，使气从涌泉起提，顺两脚而上，会于肛门，两提肛引气上升，经尾闾、夹脊、双关、玉枕而至乾顶，再顺两耳侧下会于舌尖，分行于两手，回至膻中、丹田。此为一大周，可反复为之。

（张文江）

七十二转周天法　用意引内气于下丹田处旋转以加强生理功能的周天功法。明·尹真人《性命圭旨》云："起初用意引气旋转，由中而达外，由小而至大，……数至三十六遍而止。及至收回，从外而旋内，从大而至小，……亦数三十六遍，是为一周天也。"此法与一般通任督的周天功夫大异其趣。对充实丹田之气有益。凡气虚人久练小周天功而仍不能"气通小周天"者，可先练此法以充实丹田之气。待丹田之气充足后，则自然容易"气通小周天"了。又阳虚而患溏泄之人，练此功亦有益。

（张文江）

玉液炼形周天法　结合生津、行气以通经，达络、通窍的功法。明·尹真人《性命圭旨》说："此法先用行气主宰，照在玄膺（廉泉）一窍。此窍可通气管，即《黄庭经》所谓'玄膺气管受精府'是也。少顷，则津液满口，如井水然。微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至（足）三里，下脚背及大拇指，又转入涌泉，由脚跟、脚弯循大腿而上，至尾闾合做一处。过肾堂、夹脊、双关，分送两肩、两膀、两臂，至手背。由中指转手掌，一齐旋回，过手腕，由胸膀历腮后，从脑灌顶。复下明堂，上腭，以舌迎之，至玄膺而止，此为一转。毕。稍停，又照前行动。则壅滞之处渐次疏通，不惟贯穿诸经，亦能通达诸窍。即《心印经》所谓：'七窍相通，窍窍光明'是也。"

（张文江）

法轮自转周天法　在"始而有意，终于无意"原则下启动内气作圆周运转的功法。见于明·尹真人《性命圭旨》。按照佛家学说，"法轮"能摧破众生恶业，有如轮王之轮宝，能辗转推平山岳岩石。道家从练功角度考虑，认为法轮的转动，不但能排除阴霾之气，且能增强元气，乃长生之道。《鸣道集》云："安闲自得长生道，昼夜无声转法轮。南宋·全阳子俞琰说："与日月而周回，同天河而流转，转转无穷，寿命无极。"韩逍遥也说："法轮要转常须转，只在身中人不见。驾动之时似日轮，日轮向我身中转。""法轮转得莫停留，念念不离轮自转。"《性命圭旨》据各家之说，始创"法轮自转法"，并提出"始而有意，终而无意"的原则。其法是：盘坐入静后，自觉下丹田处有一轮枢之象，上赤下黑，左青右白，中为黄色，乃五行之气所结；次用意引之旋转，由中而达外，由小而至大，口中同时默念十二字诀曰："白虎隐于东方，青龙潜于西位。"每念诀一次，正好旋转一圈，数至36圈而止。稍停，改用与前相反的方法旋转，从外而旋内，从大而至小。同时念诀曰："青龙潜于西位，白虎隐于东方。"亦每念诀一次，正好旋转一圈，数至36圈，复归太极（小腹下丹田）而止。久之成"惯性"，则不必再用意，自然璇玑不停，法轮自转，欲歇不能，其道成矣，可即收功。日日行之，可却病延年。歌曰："拨动法轮旋日月，须臾海峤起云雷。风涛汹涌波澄后，散作甘泉润九垓。法水能朝有秘诀，逍遥日夜遣轮环。于中壅滞生诸疾，才觉通流便住颜。"

（张文江）

九鼎炼心法　谓人之心性，经九转九炼而成还丹之法。本法初见于明·尹真人《性命圭旨》，而实源于汉代。东汉魏伯阳在《周易参同契》中说："金来归性初，乃得称还丹。""惟昔圣贤，怀元抱真，服炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三元，精液凑理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙。""刚施而退，柔化以滋，九还七反，八归六居。"《性命圭旨》在《周易参同契》的启发下，创"九鼎炼心说"曰："日者，天之丹也。黑而蓋之，则日不丹。心（性、元神）也者，人之丹也，物而霾之，则心不丹。故炼丹也者，炼去阴霾之物，以复其心之本体，天命之性之自然也。天命之性，吾之真金也。人人之所必有者，气质之性，金之浊滓也，上智之所无者。若以人伦日用之火而日炼之，则气质之性日除。气质之性日除，则天命之性（元神）自见矣。"《性命圭旨》作者在此认识的基础上，特立"九鼎炼心法"。所谓"九鼎"者，比喻之词也。谓须如炼外丹一样，须当九转鼎炉而九炼，乃能炼去阴霾之物（指人之识神杂念），而复心之本体以成还丹。第1转，止念。诀曰："措摩心地炼金丹，止念当为第一关。念断自然情识断，须知水静没波澜。"第2转，知时。诀曰："祖窍开始人杳冥，坎离铅汞自氤氲。天然真火知时炼，炼出西乾月半痕。"第3转，中通。诀曰："丹道中通世少闻，推求枝叶不求根，由从此处徐徐进，一点灵光渐渐明。"第4转，采药（真种子）。诀曰："阳乌海底奋神威，正是金丹四转时。本得先天真种子，河车搬运过曹溪。"第5转，进阳火，肘后飞金晶、三花聚顶。诀曰："肘后金晶飞上来，霞光灿烂闼门开。三花聚顶烹龙虎，珠落黄庭结圣胎。"第6转，退阴符，下入玄关，结成金丹。诀曰："金乌飞人广寒宫，白虎张威待赤龙。赤龙奋力归金鼎，掌握神机照楼红。"第7转，三年乳哺，温养子丹。诀曰："十月灵胎已跃然，婴儿哺乳要三年。蛰藏住息温温养，犹龙潭底抱珠眠。"第8转，出神。诀曰："阳极阴消丹已成，神光赫赫耀金庭。脱离苦海分胎出，自在昆仑顶上行（出天门）。"第9转，复本来性初，元神自我上事。诀曰："元丹无火亦无金，恍然

四大无处寻。还我本来真面目，未生身处一轮明。"在"九鼎炼心丹图"中，在第一图中，表明阴邪主事，从二鼎起，则阴霾之物逐渐减少，至九鼎时，则阴霾散，为纯阳主事。

（张文江）

补亏法 以意守为主的静功。原载《补亏正诀》，该书作者不详，成书约在明清时期。本法原为40岁以上男子所设，用以补其已亏损之体，故名之。具体练法：①盘坐（或平坐）式，排除杂念，双目轻闭，耳不旁听，意念将自身曾已外散的神气收回，摄入绛宫，凝神片刻；②待神情安定，心气溶和后，以意移所摄之神气上至天目，凝神片刻；③以意移神气经泥丸至玉枕，直下夹脊，意守该处半小时左右。以上三步每日练2次，每次约一小时，能多坐者更佳，最长可达2小时。一般约需5～15天，即可自觉夹脊中热如火炽，且略有疼痛感，然后可练以下步骤：④以意移夹脊中热气下贯两腰，此时可自觉腰间略有跳动，意守腰间片刻；⑤心意移热气至下丹田，可自觉下丹田跳动，但须任其自然，不必追求此种感觉。不久，可觉周身通泰，心如迷醉，遍体脉络皆觉活动，浑身暖溶溶如坐温泉之中；⑥待下丹田内跳动停止，意随内气运动，自丹田底部起，向上至脐部，略停后复下降至丹田底。继而又向上，如此反复上下升降100次以上。约10天后，可渐升降至500次以上。在此期间，常可自觉腰间及小腹内温热如灼，阳物坚举；此时意识须完全紧随内气运动，不可有任何意想。练功至此，口鼻呼吸已若有若无。本步骤约持续一个月，当练至阳物虽举而毫无欲念之时，即是亏损已有所补之征。若继续深入练功，有以下两步：⑦当功中内气充盈、阳物勃然欲举时，若不识不知，仅以右手轻握阴茎根部和阴囊，以意于会阴间轻轻撮提，如忍大小便状，将肾间火热之内气送过尾闾，贯入督脉，徐徐向上，过夹脊，至玉枕。此时，头略上仰，两目上视，送内气上入泥丸，再自左向右按顺时针方向旋转36圈，两眼同时内视，随之转动。转毕即无思无虑静坐片刻，然后缓缓起坐自由活动。间隔8～12小时后再练以下步骤：⑧坐定后，先呼出浊气2、3口，收心绛宫片刻，移意天目，凝神片刻后上移泥丸，以意从右向左按逆时针方向转36圈，两目内视，随之运转。转毕由泥丸下夹脊，过两肾中间，回归下丹田；再在丹田内自左向右按顺时针方向转24圈。转毕万虑俱息，静坐片刻而止。

（成广立）

广成子静功 一种简易的虚静功法。见于《庄子·在宥篇》。广成子为古代传说中人，居崆峒山。黄帝执政后，两次访问他，并请教养生长寿的方法。广成子推荐本功，因以名之。练法：取卧式（亦可坐式），手足自然放置，以适为度。自然呼吸，两眼微闭，目无所见，耳无所闻，注意力集中于身心的松弛虚静，排除一切思虑与杂念，但也不可昏昏欲睡，应处于清醒而无思虑状态。由于耳目不受外界影响，心神不受外界骚扰，专注于内，形体也就不会受损，而处于自然、正常的状态，保持健康不病，益寿延年。每日练2～3次，每次30～60分钟。对慢性、功能性、虚弱性疾病较宜，亦可作其它静功的基础功。

（尚　济）

庄子心斋法 以静听自己呼吸，引导趋向极虚极静心斋境界的静功。又称庄子听息法，见于《庄子·人间世》。庄子认为，不饮酒，不食荤，是祭祀之斋，不是心斋。心斋则是心无知觉无攀缘极虚极静的境界。其练法为：静室之中，卧式或坐式，安定神志，集中注意力，呼吸自然。先用耳听自己的呼吸，不必意守，也不必调息，只要觉察自己的一呼一吸就可。渐渐不用耳去听，而是用心留意气息之出入。最后，亦不用心去留意，此时心则寂泊忘怀，气则柔弱空虚，进入心斋佳境。

（尚　济）

老君内观法 虚静类静功。老君，即太上老君，是道教信仰中的尊神。此法见于《云笈七签》卷十五，实为唐代道流伪托之作。口诀曰："内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵，周身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深，外观万境，内察一心。了然明净，静乱俱息，念念相系，深根宁极，湛然常住，窈冥难测，忧患永消，是非莫识。"

（尚　济）

五龙蛰法 以虚静为主的功法。载于明代赵台鼎所撰的《脉望》。"五龙"是指四肢与躯干，"蛰"是蛰伏不动之意，因本法进行时肢体盘曲不动，如五条龙蛰伏而取名。具体练法：练功前先叩齿36遍，以汇集五脏六腑之神气。然后取右侧卧式，右腿自然屈曲，左腿屈曲置于右腿，左足蹠曲，两脚十趾弯如钩，左臂自然弯曲。左手拇指掐无名指第一节横纹（掐子诀），置脐腹部；右手食指、中指并拢伸直，无名指、小指屈曲，以拇指握住（握剑诀）；右臂曲肘，头枕于右手上；口轻闭，舌舐上腭；两眼睑半垂，注视鼻尖，经鼻尖视向脐腹，耳不旁听，以鼻自然呼吸。放松一切意念，无思无虑，直至虚极静笃。此种状态保持越久越好。

（成广立）

清微坐功 虚静类功法。原载《清微丹诀》。该书作者及成书年代皆不详，收载于明《道藏》。本法以坐练为主，故名"坐功"。具体练法如下：择静室，盘坐（或平坐）式，两手握固，放下一切思想活动，使身心融入一片混沌虚无之中；进而不但无思想，而且无知觉，不知万物包括自我之存在。如此早晚静坐，平时有暇亦可行之，多多益善。

（成广立）

清微气法 调息与意念想结合的静功。见于宋代陈采编集的《清微仙谱》中，为宋代道教清微派功法。具体做法：①炼精：在静室端坐，凝神定息，良久，即鞭赤龙（引导精气运行），上击七十二天（上丹田），则心火自降，肾水自升，往来结于中丹田，伏其真气，炼其阴邪，冷汗自出。如此五遍，阳光遍体，为纯阳；②炼气：意守丹田，以脐呼吸，两手抱脐，丹火温温，忘却外界与自

我；③炼神：仍端坐，不看不听，无思无想，忘却呼吸，昏昏默默，杳杳冥冥，意游长空，想象一景物，光如金橘，自身不在其外，亦不入其中，如月之光，如镜之影。其金光渐大如车轮，逐渐散开，如日月照亮虚空。

（尚 济）

玉液炼形法 意守虚静类静功。类似医家的鼓漱咽津，用以疏通脉络、通关荡秽之法。见于明·尹真人《性命圭旨·亨集》中。具体炼法是：先用行气主宰，照在玄膺一窍（喉管中部），此窍可通气管。少顷，则津液满口，微漱数遍，徐徐以意引下重楼（喉咙），渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。从气海分开两路，至左右大腿，从膝至三里，下脚背及大拇指，转入涌泉，再由脚跟、脚弯，循大腿而上，至尾闾（尾骶骨）合作一处。过肾堂，夹脊，双关，分送两肩，两膀、两臂，至手背。由中指转入手掌，一齐旋回，过手腕，由胸傍历腮后，从脑灌顶。复下明堂（鼻也）、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转。稍停，又照前行功。则壅塞之处，渐次疏通。日行3、5次，但得百脉和畅，病既去即止。

（尚 济）

运规十二则 进行运功却病时所应遵守的法则。见清·俞俞道人曹元白《保生秘要》。共十二则：①若身稍有丝毫不快，宜速行运功，免气久滞，积成大病。……然运法如风车样，不疾不徐；皮里膜外，挨次运去；可大可小，任意收而放，放而复收；②行功之时，目视顶门，微露一线，迎天地之光；返照内景，勿全下视，免致昏沉、驰念；③却病坐功，不比真修磨炼。每按时坐香后，欲睡即睡，睡则病者精神完足。若心血少不寐，可定意想归元，或依法运转，神自安而寐矣；④开关之说，学者不必用意，候到自然通透，盖静中运用，无念自是水升，不然则为火矣。或腹中响声，或两肾微动，或背或眉端隐隐如蚁行，手足似一线冷风，皆现真境也。亦有阳火冲病根，肠内有声，即用真意逐响运旋，撤而散；⑤凡行气过峡处，或昆顶，须多旋绕数十匝，令气浸灌为妙；⑥闲时如不守前后二窍，悬心于空虚地，四大皆空，无人无我，极为养火之法，又名休息以养其气。若运法无时度，则神散疲，犹如伐兵劳顿，而又遇劲敌，岂不危乎！观灯望月，目向外射，则伤神。返照于我，多益于我。其他可以类推；⑦却病工夫，须立课程，逐日检点，勿失其时。日日如是，提醒缜密，自不间断而效；⑧运气当由后而前，以取西北方水，而灌东南方火，不可逆此。或有传法各关节处，不必打圈直行亦可。行后定要收归元位。退欲火法，注念气海，记数千旋；或记运尾闾升降之法，邪火自散，大固元阳；⑨入定看书，易于通悟。坐下止念为先，定神元海，不以目睹，而以心视，不以心视，而以内观，盖神有所敛，不致散于外，受益自无穷尽矣；⑩嘻笑场中，最易耗散，令人疲倦。得以内敛音声，言语少减，或气穴中发，神气亦不觉其耗；⑪上丹田穴，最可养性，亦可念住，为藏神之府。运法旋至鼻柱七窍之宗，斡行入内些些，则耳目口三宝皆有灵矣；⑫想涌泉穴，最能健步行动，略得运法，血脉自可渐渐流通，而不伤筋损气。

（张文江）

肘后飞金晶法 进阳火、通督脉，再进而退阴符的修炼功法。南宋曾慥《道枢（卷十九）·修真指玄篇》云："何以肘后飞金晶乎？用子之时，一阳初动而下功，披衣正坐，握固存神，扣齿二十四通，集神和气，忘思绝虑，闭目冥心，存下丹田；微偃其脊，始觉腰之下稍热，如未热，则再偃，至热则止。于是气过于尾闾下关，次过于玉京上关（原注：在心之左），以至升偃，一撞三关，入于泥丸，日出而止。行之一夕，可全一年之损。如满其数，则可以补脑益髓，返老还童矣。"

（张文江）

苏东坡养生法 以叩齿、咽津、调息、闭气、内视、存想结合按摩、导引以行功的练功方法。本法特别强调动静结合。系由北宋文学家苏东坡所编制，载《苏沈良方》中。此法简易，而见效颇著，正如苏氏所说："其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。""又其法至简易，惟在常久不废，即有深功，且试行二十日，精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快，面目有光，久久不已。"具体练法：每日子时后，披衣，面东或南，盘足坐，叩齿36遍，握固，闭息，瞑目静虑，扫灭妄想，诸念不起，自觉出入息调匀微细，即闭口鼻，不令气出；内视五脏，肺白、肝青，脾黄，心赤，肾黑（更当求五脏图、烟萝子之类常挂壁上，使心中熟议五脏六腑之形状）；次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田中。待腹满气急，则徐出气，不得令耳闻声；候出息匀调，即以舌搅唇齿内外，漱炼津液；漱炼良久，自然甘美，此是真气，未得咽下，复作前法，闭息内视，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送下丹田中，须用意精猛，令津与气谷谷然有声，径入丹田。又依前法为之，凡九闭息三咽津而止。然后以左手摩两脚心涌泉及脐下腰脊间，皆令热彻（徐徐摩之，微汗出不妨，不可喘）；次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热，乃按捏鼻梁左右35下，梳头百余梳，散发卧，熟寝至天明。

（张文江）

二十四般练功法 按照时令以行锻炼的一种功法。见1987年版《道藏（第三十六册）·太初元气接要保生之论》："立春正月节后，每日子丑二时，将手按两内肾，转身耸引，各三十五度，吐纳嗽咽入意堂。能尽其功夫，虽不足以成大道，亦可以发散肩背颈项积滞风之疾，身轻身健。正月中，每日子丑时，手按胜转向左右三、五度，取先天气上入华池中，吐纳嗽咽九数，如意下丹田合会，苟能尽其功夫而不忽略，可以发三焦经络留滞之迹，身轻无难。二月节后，每日丑寅时，坐定，清气一刻，握固，转颈五、六度，静工，气封固摄上，纳嗽咽二、三，如意复归原祖宫合和，徐气呼。身康，去肾肺蕴积，如是身健行轻。二月中，每日丑寅时，坐定，调气一刻，左右手挽各六、七度，引祖气上华池，慢纳三、五度，如意降火。散除胸肚胀满，日久延寿。三月清明节后，丑寅时，

正坐定，左右手硬前，引祖气七、八度，清液湿吐三、五次。如此，却腰肾虚积滞，寿命何不增乎！三月中，每日丑寅时，平坐，换左右手，举托移肾，各三、五度，华池水下咽中丹田，或二、三次。可去脾胃瘀血。工夫长久，身安轻健。立夏四月节，每日寅卯时，闭息瞑目，反换两手五、七度；又息气半刻，将祖气引上华池，换水咽液。依法用功，日无休息，发散背膊风湿。功夫常行，一身轻健。四月中，每日寅卯时，坐定一刻，左手朝天，右手按住胸前，取气上升，入十二重楼三、五度，咽液常流下降，阴阳相和，发散肺脐之久积。用工不昧，疾除身健。五月节，每日寅卯时，正立，仰身，两手朝上，换气于背上，米举五、七度，定息还宫，咽液如意。除去腰肾蕴积，身体轻康。六月节，每日丑寅时，坐息定半刻，两手运下丹田，双足直伸，制三、五度，先天上攻，会合华池真水，命根之祖，咽液七次。消除积滞，身康力健。六月中，每日丑寅时，双拳腔膝引，作龙虎肝肺之说，气提上心，各三、五度，华池水下降三次，其肝肺龙虎合交。尽其工夫，背疲不作，效应无二。七月节，每日丑寅时，正坐，两手将祖根缩住，气闭息耸上涌，华水下来三、五次。如此，凡劳积极聚，亦皆除之。七月中，于丑寅时，正坐片时，转头左右摇二十四遍，举引祖气，口中呵出痰火。去恶，不生病矣。八月节后，每日丑寅时，清坐，两手按膝磨之，心想祖气运用，推引上来到池，咽液三次。亦可除腰背之患，一身无洵。八月中，丑时，盘足而坐，两手掩耳，身左右摇，提祖气上华池凡三、五度，又咽液。可除胁腰之厄，目明精爽。九月节，丑寅，正坐，举两臂踊身上托，闭气上升池中，咽液七口。心火皆除，痰滞化散，久而行之，与道合真。九月中，丑寅时，静坐，两手抱定下丹田，祖气清之，下上不下，运转调水，和合阴阳，徐徐行，百病不生也。十月节，丑寅时，两手叉腰，定气，元神提壶灌鼎，水火既济，气运周天，仰面朝天，入气三吸，灭火消痰之厄。常常行之，何不去痰延寿。十月中，丑寅时，正坐，养气，随气不呼不升，静而能清，明心见性，一咽液，纳五次。皆兴身安体健。十一月节，子丑时，起身，两手往上努力，两足脐并，吸气五度，周而复始七次。气爽精神，久行者仙道不远也。十一月中，子丑时，平坐伸足，两手交叉，调上祖气到华池中会合，又咽液二次，自宽中一阳贯满。节节行持，身安康益。十二月节后，子丑时，正坐静工，一手抱祖根，一手运脐中，运气荣茨，不放不收，顺顺安相根祖，发生之后三、五度，依法无违，养命远久。十二月中，子丑时，睡，面朝外，两膝曲胸，顺气呼吸，三唤咽液，一口三九之数。能尽其功，经络淳淳，不足以成大功，亦可除病安然。久而行之，寿命百年。玄中大妙，亦可以为接命之方，增寿延年助道，俗称为添油之法。”

（张文江）

现代功法

现代流行功法 凡1979年起在国内新编的各类气功功法，并在报刊杂志上发表，在社会上流行且有一定影响的，统称为现代流行功法。现代流行功法数量较大，约有千余种，其中以导引派功法居多，其动作变化雷同，且多与武术有一定关联；而以调心为主的意定派、存想派和周天派功法却较少见，其流行范围也不一致，有的仅在一市一地流行，有的却遍及全国。

现代流行功法所编时间不长，较少教学及临床应用的实践经验，许多功法尚处于摸索阶段，其锻炼程式也不很固定，多有修改。应用时，应有专门的气功师进行指导，以防偏差。

对现代流行功法应加强基础研究和临床应用的研究，在此基础上逐步进行筛选、总结整理，使之提高完善，稳步推广。

（柴剑宇）

吐纳派

吐纳派功法 强调以呼吸锻炼为主的功法流派。包括古代的练气、调气、行气、调息、胎息等。吐纳派功法通过调整吸气与呼气的时间长短达到强身或治病的目的。根据操作技术的不同又可分为四个支派，即纳气派、吐气派、发音呼吸派和胎息派。

纳气派：以长吸短呼为特点。纳气派功法除有一长吸、一短呼的方法外，现代功法还采用吸-停-呼、吸-平-呼、吸-吸-呼等方法。一般认为，长吸短呼具有强身补气的作用。

吐气派：以长呼短吸为特点。吐气派功法除有一长呼、一短吸的方法外，现代功法还采用呼-停-吸、呼-平-吸，呼-呼-吸等方法。一般认为，长呼短吸具有泻实、散热、放松的作用。

发音呼吸派：以呼吸时发音为特点。发音的方法有口腔发音，也有鼻腔发音；可以吸气时发音，也可以呼气时发音。郭林气功的风呼吸法属于鼻腔发音，呼气六字诀则是呼气时的口腔发音。发音呼吸法主要通过声音振动引起各脏腑相应的共振，从而有选择地达到治疗目的。

胎息派：以长吸长呼为特点。胎息的呼吸频率极低，是一种高度深长的逆腹式呼吸方法。为了表示呼吸的缓慢、柔细，常以不用口鼻呼吸，而以脐呼吸、或以皮毛呼吸喻之。胎息功法是一种高难度的方法，初学者宜慎行之。

（柴剑宇）

调息补气功 属吐纳派功法。由韩秋生发表于1980年。本功可用以防病保健；并适合元气亏损而仍能坚持工作的各种慢性病患者，用以治疗疾病。

本功针对病种、病情和体质条件的不同，分为强

身、强肾、强肺、强脾、强肝、强心等6种功法。

以强身法为例：适合于初学或身体过于虚弱者，用以入门或恢复体质。具体操作：①起式丹田三嘘息：取站式，两手内、外劳宫穴对准，抚在丹田处（男者左手在下，女者相反）。而后在配合式子导引动作下，做3次用嘴慢慢吐出气的嘘息。凡元气损伤、阴虚肾亏形成的各种慢性病者，要先呼后吸；气血凝滞、日久不散所致病症，要先吸后呼。吸是用鼻慢慢将气吸进，舌舐上腭，同时配合两手稍作放松（但不离开身体），上身略微前移；呼是用嘴，舌头放平，同时两手稍下按（但不用力），上身略微随着两胯放松而欲坐。尔后借呼吸动作转折之间所形成的不呼不吸（咽息）之际，把体形复原。如此连续呼吸3次。②跷足信步作吹息：以安怡的情绪、松弛的躯体，缓和的步伐作信步走行，并运用多入少出吹息法（两吸-呼-咽）和跷足走行法（跷起脚尖，脚跟先着地，然后随着体重前移而将脚放平，当向前再迈另只脚时，又先跷起脚跟，让脚大趾触一下地面）。③收式归源再三嘘：选个较安静的地方，停步放松站好并闭上眼睛，双手抚在丹田作3次长呼吸，并用意识把气引入丹田。尔后养气10分钟。

（郑春懋）

五运吐纳功　属吐纳派功法，兼有导引派特色。由史方奇发表于1982年。本功法强调用意念调整呼吸，并配合简单的肢体动作，以加强人体的气血运行，达到保健的目的。

功法操作：

（1）调整气血壮肾腰：①平身直立，两臂直垂，两眼平视前方。入静，松肌，两手叉腰，呼吸深长细静。②自吸气时开始，腰由右向前轻柔缓慢转动。当呼气开始时腰部由前中转向左后，至后中时为一息，以一呼一吸，一周转为度。共作10～16次。接着以相反方向作10～16次，复原。

（2）展收吐纳补心肺：①平身直立，两臂直垂，两眼平视前方。意守心肺、丹田。逆呼吸，由鼻吸气时，手心向下，两臂平直，渐渐由下前向上抬举过头；由鼻呼气时两臂向两侧分开，渐渐放下靠身侧。重复10～16次。②接着，由鼻吸气开始，手心向下，从两侧渐渐上抬至与肩平，两手转向前方，待口呼气时两臂自前上直下至身侧。重复10～16次，复原。

（3）细息柔运活血脉：①平身直立，两眼平视前方，两臂垂于身侧。开始用自然呼吸，逐渐减慢，意守丹田。②吸气开始时，左腿起步向前迈成箭步，左臂向前举与肩平，如推磨般由外向内旋转下落，同时右臂向后。当左臂下落至身侧时，呼气开始，左腿渐直如剑，重心落于右足，右腿渐屈如弓，左腿同时伸直。左臂由后外向前上举至与肩平，如推磨般由外向内如旋转而下落，重复10～16次。接着换成右足在前，左足在后，以相反方向重复10～16次，复原。

（4）补气行血强筋骨：①平身直立，两眼平视前方，两足分开如肩宽。入静松肌，缓慢吸气，开始两臂平直在前上举过头，两手指交叉，手心翻向上。②吸气时上体向右歪，腰部向左歪；呼气时两臂向左歪，腰部向右弯，重复10～16次。③接前。上体逆时针方向旋转，即先向右弯腰，再向前转向左，恢复直立。重复10～16次，然后作顺时针方向旋转，即由左向右弯腰旋转。重复10～16次，复原。

（5）深吸细呼疏肝脾：①平身直立，两眼平视前方，两脚跟靠拢，足尖分开成八字形。入静松肌，意守丹田，用逆呼吸，口微张，细深吸气。吸气时足跟上抬。②吸满气闭口，将气向肚内吞下。然后憋气，两掌向上，小鱼际紧贴小腹两侧；待呼气时，两拇指靠肚脐两侧，然后渐渐由鼻呼气，两足跟渐渐下落着地。如此重复10～16次。

（柴剑宇）

冬夜自暖功　属吐纳派功法，兼有放松功特色。由张茂知发表于1982年。能治疗阳虚畏寒之症。

功法操作：仰卧，两脚分开同肩宽，五指自然伸直，手心向下。枕高约10厘米为宜。裤带要放松。双眼及嘴自然闭上。舌尖微舐上腭。自然呼吸，排除杂念。接着自然呼吸数息，再腹式深呼吸数息，从头至肩及上肢，到胸、背、腹、腰、臀、下肢，最后到趾尖，做放松功一遍。接着自然呼吸数息，复深呼吸数息。然后尽力吸气，同时腹部尽量鼓起。到觉得再吸不进气时屏息（腹不宜松瘪），意存丹田，默数数字，能数多少就多少，数到不能坚持再数时略一停顿，然后将气缓缓呼出（切忌急呼），同时放松全身（从头到脚呼气时一次放松）。呼完气时勿马上吸气（略停数秒），然后缓缓吸气，再调匀呼吸。接着再自然呼吸数息，复深呼吸数息。然后如上尽量吸气、鼓腹。但气不可吸得前次那样足，屏息，接着收紧全身肌肉，紧咬牙关，双手紧握，脚趾如履滑泥坡那样抓紧，默数数目，到坚持不住时，再如上呼气并放松全身。如能在吸足气后全身收紧数秒钟又放松数秒钟，反复2～3次后再呼气并放松全身更妙。如此重复一遍，然后按练功者习惯睡姿入睡。

注意事项：①做功时口中产生之津液要于放松后咽下；②每次做功结束不宜下地或坐起；③做功前放松裤带不必再系紧；④一定要采用腹吸；⑤有呼吸道疾病或有外感表症者忌练；⑥做功前后禁止房事；⑦坚持练功7～15天后，可暂停1～2天再练（一般能坚持练功，短则一周，长则一月，多能四肢自觉温暖）；⑧功后如有肠鸣、放屁或微汗，为正常现象。

（柴剑宇）

彭祖长寿术　又名五息功。属吐纳派功法，兼有导引派特色。由李勇根据彭祖导引术整理而成，发表于1983年。

功法操作：每次以5息为1次，初学者可由1次逐渐过渡到5次。呼吸要求自然深长细匀。由每分钟15息，逐步过渡到5息。方式由自然呼吸过渡到顺呼吸，以后则坚持逆呼吸。继则服气内息，舐唇咽津。起势：南向仰卧，四肢伸直，两脚分开，与肩同宽，全身放松，瞑

目入静，排除杂念，意守百会，自然呼吸，几息不限，松静后即开始练功。①仰卧伸腰。先意守丹田，仰卧伸腰，同时吸气；继腰部放松，同时呼气，内息咽津（每次5息，连做5次，共呼吸25息。以后各节均如此）。②手挽脚趾。先意守会阴，上体坐起，两臂前举，手挽脚趾，同时吸气；接着两手松开，仰卧还原，同时呼气，内息咽津。③脚趾仰伸。意守涌泉（下同），两脚十趾伸直后仰，同时吸气。继即还原放松，同时呼气，内息咽津。④脚尖相向。先脚尖对拢，同时吸气；继则分开还原，同时呼气，内息咽津。⑤踵内相向。先两腿并拢，踵内相对，脚尖外展，同时吸气；接着分腿还原，同时呼气，内息咽津。⑥十趾大张。先十趾大张，同时吸气；继还原放松，同时呼气，内息咽津。⑦牵膝压胸。先两腿屈尽，两手牵膝，紧压胸部，同时吸气；继即还原放松，同时呼气，内息咽津。⑧屈膝压胫。先起立前俯，两腿微屈，以掌按膝，推压左胫，同时吸气；继则换左膝，推压右胫，同时呼气，内息咽津。⑨外向转膝。上体前俯，两手与双膝，外向绕环，由内向外吸气，由后向前呼气，内息咽津。⑩握固掩耳。先意守劳宫，面东而坐，两臂侧举，继则屈肘，握拳5次，同时吸气；再两掌掩耳5次，指压颈脉5次，下放还原，同时呼气，内息咽津。收势：自然仰卧，全身放松，意守丹田，虚无忘我，瞑目养神。

（柴剑宇）

养气功　属吐纳派儒家养生功法，兼有导引特色。由马礼堂继承“善养浩然之气”的养生经验和理论，得普照老人传授并融进自己养生修炼的实践体会所提出的，发表于1983年。具有松静自然，动静结合，以意领气，调息导引，循经按摩和集中医、气功、武术于一体的特点。常练能达到顺气养气、疏通经络、调和气血、平衡阴阳、祛病延年的目的。对慢性支气管炎、肺气肿、高血压、关节炎、神经衰弱、慢性肝炎、糖尿病、慢性肾炎等有一定疗效。

养气功共有八套功法，分基本功、强身功和辅助功三大类。其中基本功是六字诀养生法和洗髓金经，为本功的核心和精髓部分。强身功包括：太极功、站桩功和行功。辅助功包括：坐功、卧功和循经按摩等。

习练本功时，要依据人体真气运行规律，注意阴升阳降，率性而生，纯任自然，循序渐进的锻炼原则。不要求做“自发”动作，不追求发放外气和诱发特异功能。应根据病情、体质针对性地进行选练。

（钱爱珠）

养气功——六字诀养生法　养气功的基本功。根据中医学阴阳五行、生克制化理论以及天人合一之观点整理编写而成。强调吐纳，先呼后吸。即呼气时用“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”6个不同字的发音口形吐气，造成胸腹部不同压力，分别影响肝、心、脾、肺、肾、三焦，结合意念和动作屈伸开合，导引体内气血循经运行，达到通经导滞，解毒散结，调整人体阴阳气血之虚的功效。

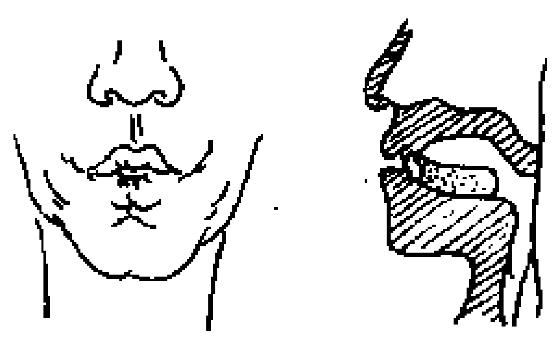


图1



图2



图3

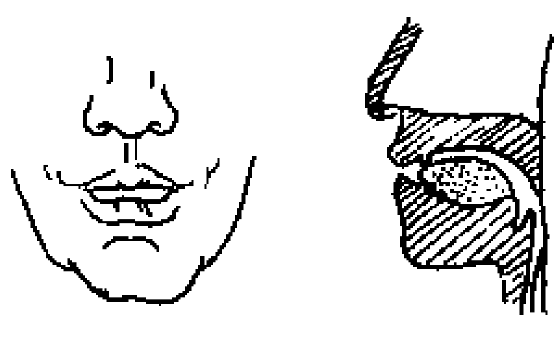


图4

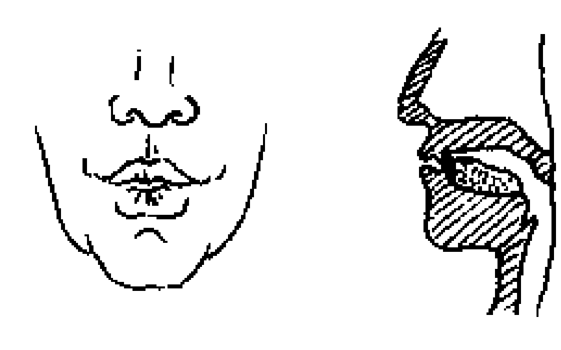


图5



图6

功法操作：可站、可坐、可卧。每字吐6次，吐字呼气，吐尽吸气，采用嘴呼鼻吸的顺腹式呼吸法。“嘘”字睁眼练，余5字闭目习练。以站式为例：取自然站桩式。①嘘字功：两唇微合，有横绷之力。舌尖向前伸，舌的两边向中间微微卷起（图1）。当念“嘘”字时，两手相叠放于丹田，男左手在下，女相反。两踵着力，足大拇趾稍用力，提肛缩肾，以意领气，使肝经之脉气沿肝经循行路线循行，流注入肺经少商穴。②呵字功：口半张，腮用力，舌舐下腭，舌舐顶齿（图2）。当念“呵”字时，两臂随吸气抬起，当呼气时两臂由胸前向下按，同时以意领气，由隐白穴内上升，沿脾经路线上入腹里，与冲脉而注入心经，络小肠经，然后沿心经路线循行至中冲穴。③呼字功：撮口如管状，唇圆如筒，舌放平，向上微卷，用力前伸（图3）。当念“呼”字时，手势未动之先，足大趾稍用力。同时以意领气，使脾经之脉气沿本经路线循行散布胸中，转注人心经。随手高举之形而直达小指端。右手高举，手心向上，左手心下按的同时呼气；再换左手高举手心向天空而右手心下按。④呬字功：两唇微

向后收，上下齿相对，舌尖微出，由齿缝向外发音（图4）。当念"呬"字时，两臂由中焦向左右展开，以意领气，由大敦穴沿肝经路线循行至胸，出肺系入上臂内侧，过时渐入丁寸口鱼际穴，直达少商穴。呼气尽气达指尖。⑤吹字功：口微张，两嘴角稍向后咧，舌微向上翘，微向后收，稍有前挺之劲（图5）。随吸气之势两臂由肾俞穴上提，经肾经之俞府提至胸前，随即撑圆，指尖相对成抱球状；当呼气念字时，屈膝下蹲，抱球下落，身体尽力保持正直，膝关节的垂线不超过足尖。同时以意领气，使肾经之脉气沿肾经循行、流注入胸中，与任脉、心包经相接，沿心包经路线循行至中冲穴。⑥嘻字功：两唇微启，微向里叩，舌平伸，舌尖向下，两边微有缩意，上下齿相对但不闭合（图6）。两手心回上经由膻中向上托，过头顶，一边托一边呼气后，再由面前顺势下降至丹田。同时，以意领气，使胆经之脉气沿胆经循行交会三焦经，循行至关冲穴。

（钱爱珠）

养气功——洗髓金经 养气功的基本功。操作如下：自然站立，肌肉放松，思想入静；鼻吸鼻呼，吸时轻松自然，呼时提肛收腹缩肾。每式做完后调息1次。本功法分：①百会运转；②循按鼻梁；③揉按迎香穴；④按摩眼部；⑤按摩瞳子髎、太阳穴；⑥干擦脸；⑦干梳头；⑧揉按风池穴；⑨拿玉枕；⑩击天鼓；⑪撑耳孔；⑫揉按听宫；⑬叩齿；⑭颈项活动：吸气时，头从右侧向前向左转动；呼气时，头向后向右转动，连做8次；⑮指腕活动：两臂向前平伸，掌心向下，保持各关节松弛，吸气时，随着小指、无名指、中指、食指、拇指逐次内旋的动作，使手腕外旋变为手心朝上。呼气时，按拇指至小指顺序逐个内旋，使手腕旋转变为手心向下，并有下按之势；⑯肘部活动：吸气时，右臂向前平伸，腕高与肩平，手心向下，呼气时手掌外旋，屈肘收臂，使右手手心向上置于章门穴处，两臂轮流各做8次；⑰肩臂活动：向前转，两手自然前伸，腕与肩平，手心向下，随吸气之势，两肩向后带动两臂旋转使手心向上，并拉置渊腋处，随即两肩上提带动两臂旋转使手心向里置于中府、云门两穴处，呼气时两肩前扣，带动两臂旋转，使手背相对，并向前伸。连做8次。向后转，随吸气之势，两肩向前扣向上提，带动两臂旋转使手背相对提至中府、云门两穴处，呼气时两肩向后张，向下落带动两臂旋转，使手心向上顺两胁下行恢复自然站立姿势，连做8次；⑱展臂宽胸：随吸气之势，两臂自然上提前伸，旋腕转臂，使手心朝上，肩、肘、腕保持松弛，腕提至与肩同高时吸气尽；呼气时，两手内旋手背相对，两臂向两侧展开成一字形，向后划弧提腕使手心向上，继续旋转使手指向前，两手置于章门与大包两穴之间，呼气尽，连做8次恢复自然站立姿势；⑲神龙绞柱：吸气时，躯干以腰为轴向左转动，右臂由体侧经胸前向左划弧，使右手小鱼际置于左肩上，手心向上斜向里；同时，左臂由体侧向身后划弧，尽力使手置于秉风、曲垣两穴之间，手心向后；呼气时，右手由胸前划弧至背后，尽力置于秉风、曲垣两穴之间，手心向后，左手由背后收回划弧经胸前至右肩之上，手心向上斜向里。注意随式成之势身体微下蹲，而两臂划弧时身体起立，头部随躯干、两臂动作而转动，右手到左肩时头摆向左侧，左手到右肩时头摆向右侧，两眼视身后同一目标。连做8次；⑳旋转腰胯：两手叉腰，拇指在前，中指按在肾俞之上，吸气时、腰胯作反时针转动向右向前向左；呼气时，向后向右转动，一次呼吸转一周，连做8次。顺时针转动亦做8次；㉑旋转膝部：两脚并拢两膝微屈，膝盖不能超过脚尖，两手抚在膝盖上，食指、无名指分别按在犊鼻、膝眼穴上，劳宫穴对着鹤顶穴。吸气时，先由右向前向左转动，呼气时，由左向后两腿伸直而向右转动，连转8次。再反方向转动8次；㉒旋转足腕：两手自然叉腰，拇指向后，四指朝前，将脚抬离地33cm许，以脚腕为轴做旋转运动，吸气时，脚尖向上跷向外翻转；呼气时，脚尖向下扣向里转，连做4～8次。再反方向做4～8次。一次呼吸转动一周。

（钱爱珠）

动静相兼小练形 属吐纳派佛家功法。由巨赞法师讲授，傅伟中发表于1983年。本功法通过运用意念、呼吸、姿势，针对某一脏、腑直接进行攻伐补泻的作用，具有对症选练的特点。

（1）姿势：①坐，包括跨鹤坐，单腿蹲坐势，自然盘坐式。②站：平肩裆。③行：坤稳步。④卧。包括仰卧，龟卧。⑤手握法，包括金钩印，千金闸印，太极印，元始印。

（2）吐纳：有顺呼吸、逆呼吸、单吸不呼、单呼不吸。吐纳可夹杂吐音，如心脏病用口呼"真"、"嗯"、"登"音后，变为鼻呼"eng"。肝脏病鼻吸，默念"哥"，口呼念"哦"。脾脏病口吸念"公"字音，口呼念"果"字音。肾脏病用口呼气，吐"嘿"字音。

（3）意念配合：根据某一脏腑病变，配合一定的意念方法。①心脏病：初期宜观想在体前远处有一湖平静的秋水，数日后即将意念集中在心脏部位，吸气时观想该部如一湖平静秋水，呼气时一心存想所发音波声声在心脏波动，观想从湖水中心而起涟漪随音而远逝。②肝脏病：鼻吸时，思想意识观想青气，自体外经期门穴源源入肝；口呼时观想苍色（苍黑），从肝脏经期门穴源源直出体外。③脾脏病：意守脾区，体会吐纳时音符波动。④肾脏病：吸气时仰头缩项意起膻中，以意随气入丹田，稍闭气以意引气至肾；呼气时意气沿督脉上至大椎，松至腰眼志室穴。⑤遗精：意守会阴穴。⑥妇科病：意守乳中穴。

（4）功后导引：①心脏病：双手握拳如虎爪状，手心向胸，与乳相平，两中指反复一振一松3～5次；将双掌置于双肩上，掌心朝上，指尖朝后，鼻呼，向上推举如托石状；鼻吸，下收后还原于肩上。②肝脏病：双拳贴右胁部由下向上推至乳部，再下推平肝区，同时身躯缓缓向左扭转，顺势将双拳推向左胁部，再上推至乳部，成"u"字形，双拳推回右胁部时身躯也向右扭转。③脾脏病：

双腿平伸，随即屈右腿，成为单腿跪坐式或单腿盘坐式，双手攀住平伸的左脚掌向后掣，左脚相应前蹬，一掣一蹬反复3～5次。④肾脏病：双手拇、食二指分别轻捏着两耳尖向上提拔3～5次，继轻捏两耳垂向下牵引3～5次；然后双掌背摩擦志室穴。⑤遗精病：双掌摩热贴丹田和志室穴。⑥妇科病：鼻吸气时则微耸双肩，鼻呼气时则放松双肩。

（钱爱珠）

混元益气功 属吐纳派功法。由袁子府发表于1983年。据说原系和尚念经之余用以醒脑提神、健身的方法。能改善心肺功能和促进血液循环，对呼吸系统、消化系统、循环系统多种常见病均有一定治疗作用。

功法操作：分右和左两式。右式：左手插腰，手心向下，左足在后横摆，右足在前，足跟对着左足弓呈丁字形。右手侧伸，手心向上，在胸前反时针划圈。舌舐上腭，用鼻呼吸。手臂上抬站立时吸气，手臂下落下蹲时呼气，一起一落为1次，连做9次后再做左式。左式操作方法与右式相同，只是左右手对调。练功时要求眼睛微闭，气沉丹田。

（黄　健）

擎天立地功 属吐纳派功法。由树龄发表于1983年。具固精作用，对男子遗精有一定疗效。

功法操作：两脚并拢，脚尖朝前，眼睛平视前方，双手自然下垂，掌心朝后，口齿轻闭，舌舐上腭，鼻吸鼻呼，自然呼吸。吸气时两脚脚趾用力抓地，如入地生根之状；双手手指由前向上翘起，如擎物之状；同时用力提肛及会阴和外肾，如忍大小便之状；并将注意力集中在会阴穴。吸气至极时闭气片刻，并保持原姿势不变。随后再呼气，同时松肛及会阴和外肾，松手脚及全身。如此一吸、一闭、一呼为一次，循环几次即可。

（黄　健）

陈家门气功 属吐纳派结合导引拍击功法。源于清代，由陈运洁发表于1984年。对冠心病、高血压、肺气肿及骨关节疾病有一定治疗作用。

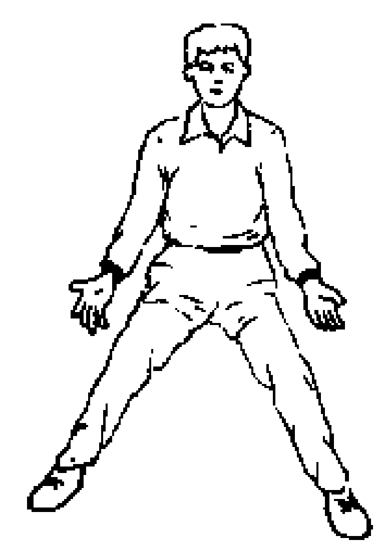
功法操作：①吐纳：两足分开，比肩宽1/3，左右手相叠于丹田处。先吐气、再纳气。吐气时用鼻腔喷气法，呼尽为止；纳气用喉颈纳气法，口半开，舌舐上腭，用喉头柔细均匀吸气。如此吐纳21次（图1）。②反朝天：两足分开如前，目平视，口轻闭，双手呈阴掌，中指相对，置于丹田前（图2）。然后屈膝下蹲，分掌沿膝向后移动至臀部（图3、4）；吸气，然后两膝挺直，翻掌前伸（图5）。自然呼气。如此反复7次。③朝天一柱香：两足分开，小于肩距，口闭，目平视，两臂上举，掌心向后（图6）；屈膝下蹲，两臂下垂，掌心向下，手指如抓物状（图7）；吸气，随之两膝挺直，翻手掌心向上，两臂上提，掌心向后，同时呼气7次。④搓膀子：一手裸露，手臂伸直，五指分开，搭于壁上，另一手用力自手腕搓至肩部，再由肩搓至腕，来回3次，换手再搓。然后拍打，一手臂伸直，另手从肩部开始，自上而下拍打上肢内侧至手心，转向手背沿外侧拍打至肩部，再往下（图8）

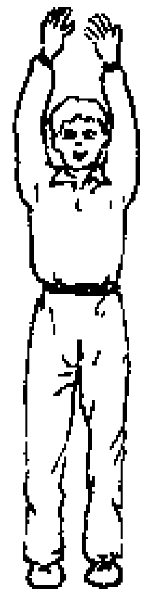

图1

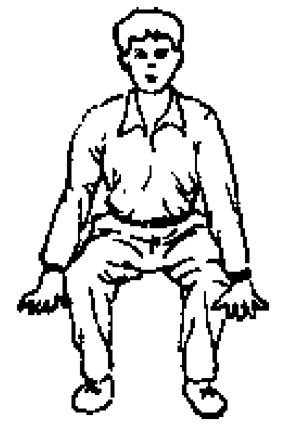

图2

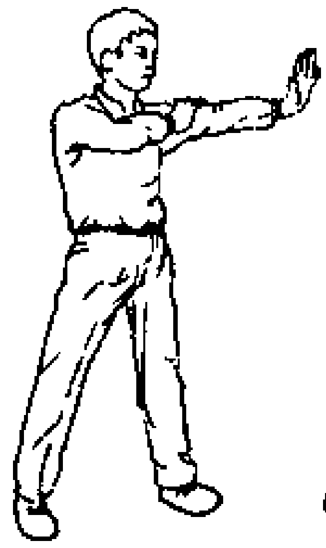

图3

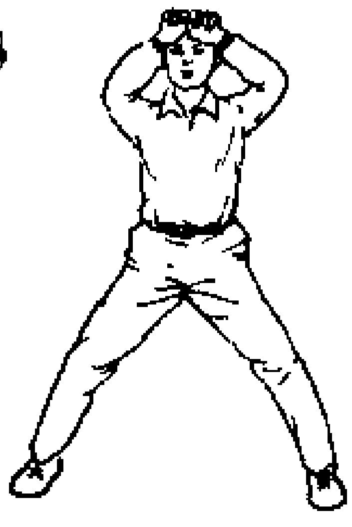

图1


[illegible]


图6


图7


图8


图9

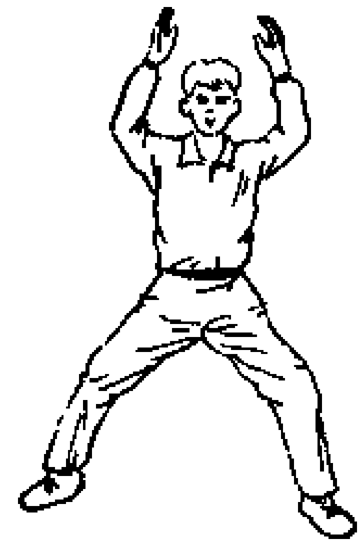
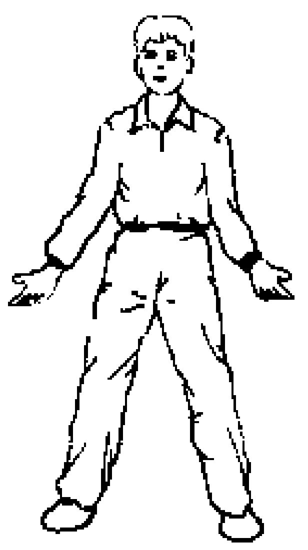
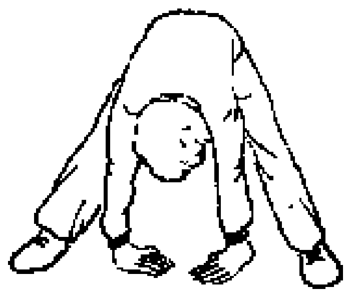
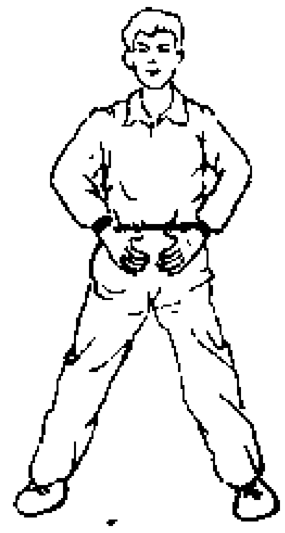

图10


图11


图 12


图 13


图 14

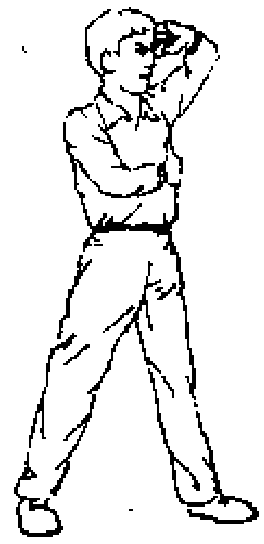
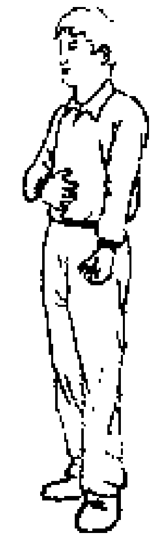
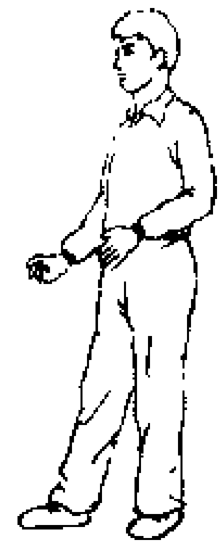

图 15


图 16


图 17


图 18

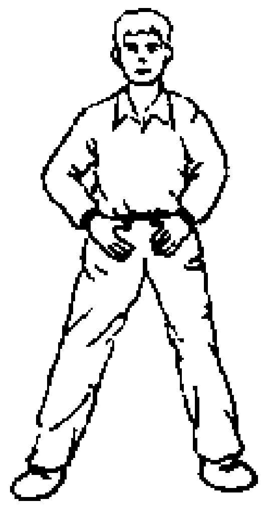

图 19


图 20


图 21

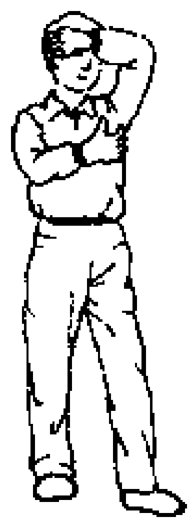
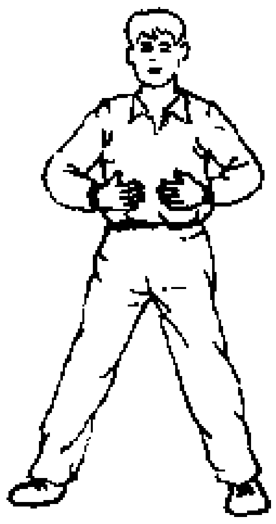
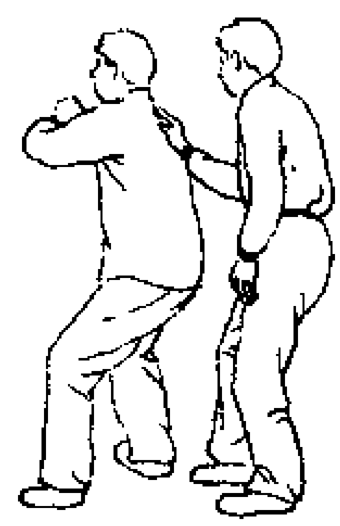
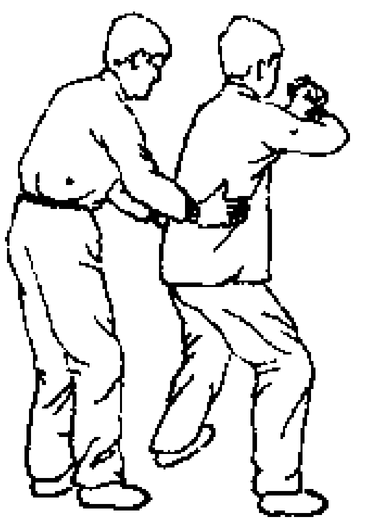

图 22


图 23


图 24


图 25


图 26

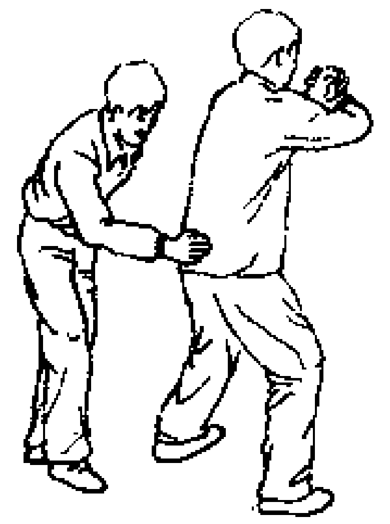
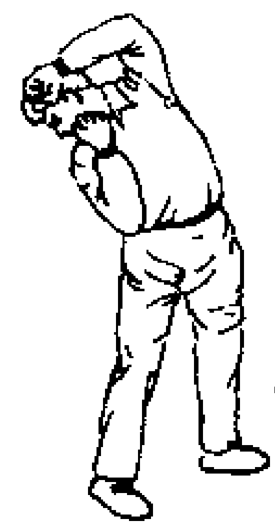

图 27


图 28


图 29

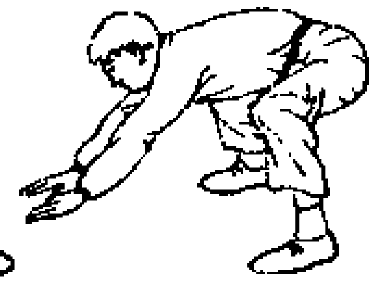

图 30


图 31

换手同法拍打。⑤吊精架:两足分开,距大肩 1/3、下蹲,双手握拳上举齐眉,拳眼相对,拇、食指骨节相碰,两足跟抬高(图 9)。自然呼吸 21 次,足跟落地。然后双拳变掌,掌心相对,上举过头(图 10),自然呼吸,以手掌边缘向下斩裆,同时喷气 3 次;以一手掌捧睾丸,另手提起自然吸气,然后以手拍睾丸,鼻作短促喷气共 3 次。如此双手轮换各 3 次。接着用双手摄、搓睾丸,同时配合喷气,最后拍足,由环跳沿两腿外侧拍至外踝,转向内踝,再沿内侧拍至少腹部向上沿带脉向外,再沿外侧向下,反复 5 次。⑥铺地锦,两足分开,比肩宽 1/3,两手置于丹田前,手心向下,五指分开,中指相对,气沉丹田(图 11)。双手由丹田向两侧分开,两臂伸直,掌心向外(图 12),配合吐纳。然后双手上举至头部两侧,两膝挺直,手掌扑地,五指端相对(图 13)。起立,两手拍击小腹两侧 3 次(图 14)。以上动作共做 3 遍。⑦肋子气:身体直立,左足向前跨出半步,与右足成丁字形,两目平视,左手握拳,拳心向外,左臂上举齐眉,右手叉腰(图 15)。屈膝下蹲,拉下左臂,竖臂,肘尖搁于膝盖上(图 16),配合吐纳。然后两足挺直,左拳上提,拳心向外,使臂与眉齐,右手拍击左肋下 49 次。以上左右更换位置各做 3 遍。⑧裆气:两足分开,相距比肩大 1/3,双手捧睾丸,配合吐纳;左手捧睾丸,右手举起拍击睾丸和会阴穴一下,同时吐气 1 次。以上动作重复 3 次后,再用双手搓睾丸,同时用鼻喷气,喷完后,左右手交换同样动作做 3 次。⑨操八卦:按以下顺序自我拍击:中脘(图 17)、丹田(图 18)、少腹(图 19)、胸(图 20、21)、腋下(图 22、23)、乳下(图 24)各 7 次。⑩拍背:由他人拍击心俞、肺俞、膏肓各 3 次(图 25)。练功者用鼻腔喷

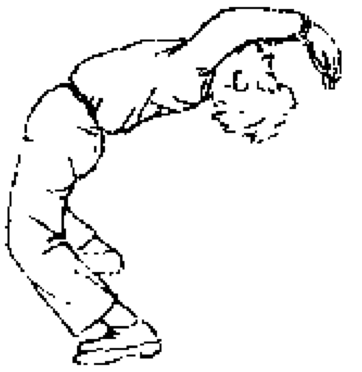

图 32

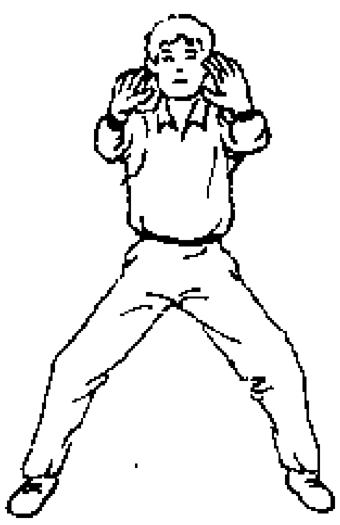

图 33

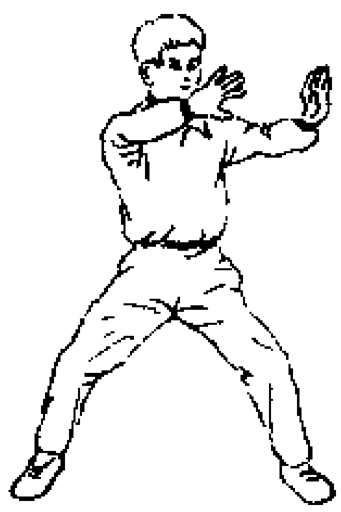

图 34


图 35


图 36


图 37


图 38


图 39

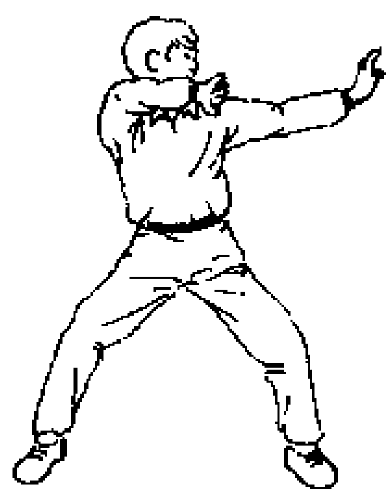
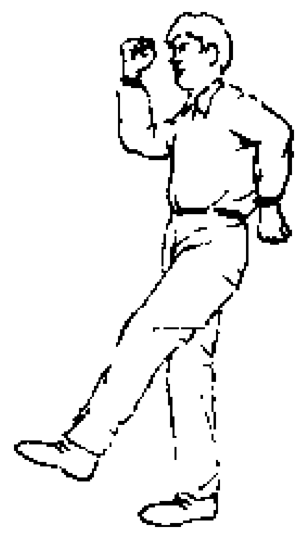
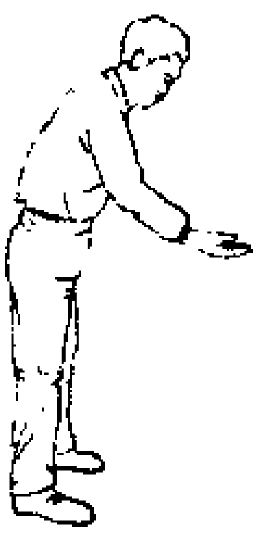
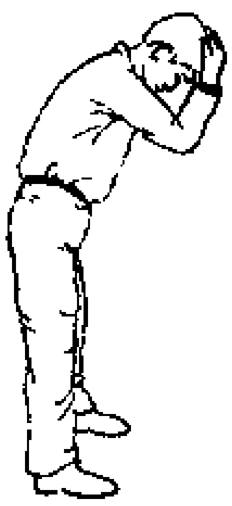
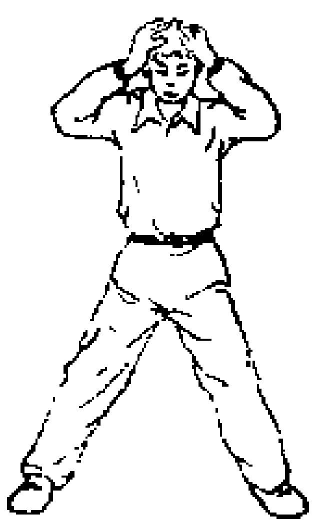

图 40

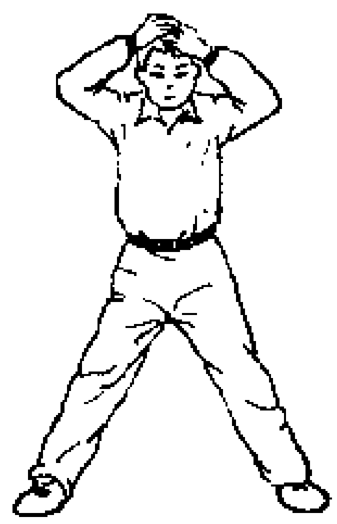

图 41


图 42


图 43


图 44


图 45


图 46

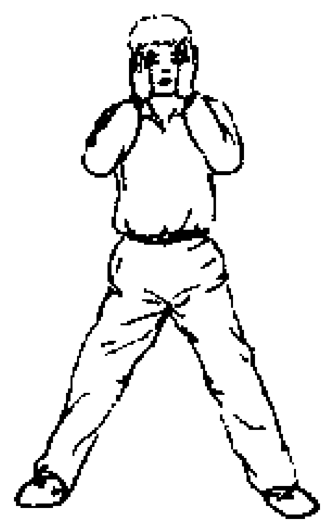
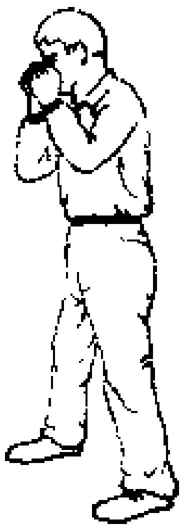
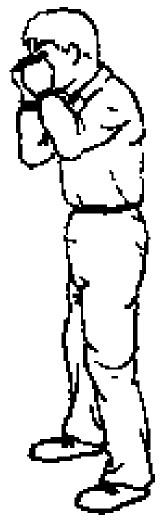

图 47


图 48


图 49


图 50

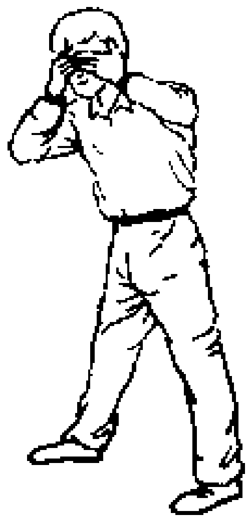
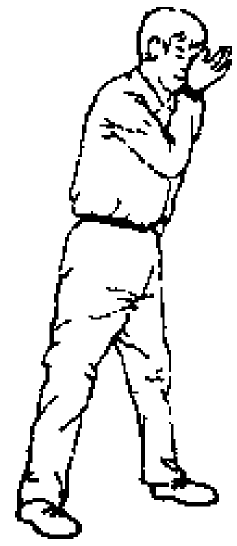
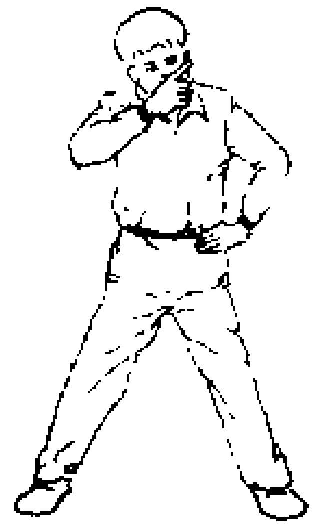

图 51


图 52


图 53


图 54


图 55

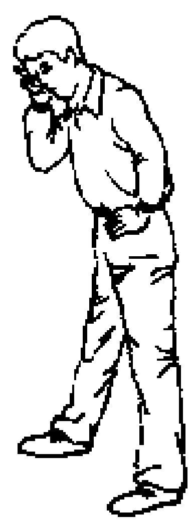


图 56



图 57



图 58

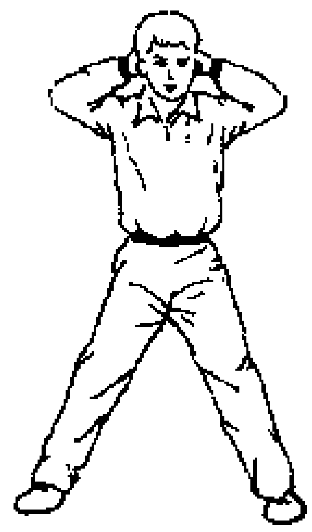


图 59

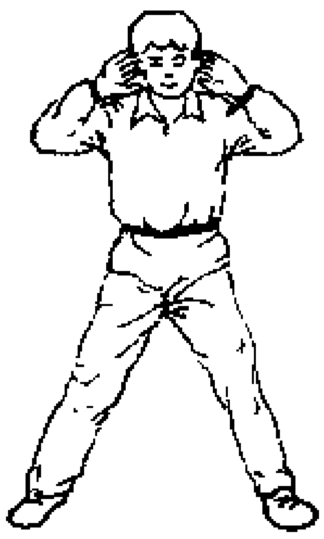


图 60

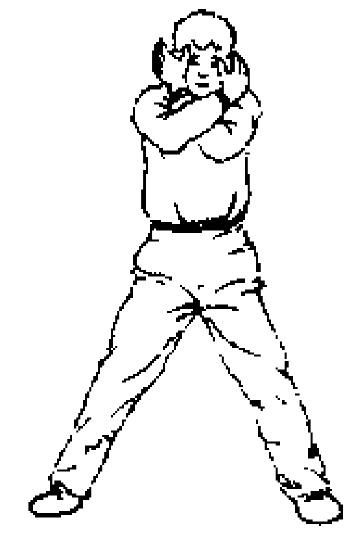


图 61

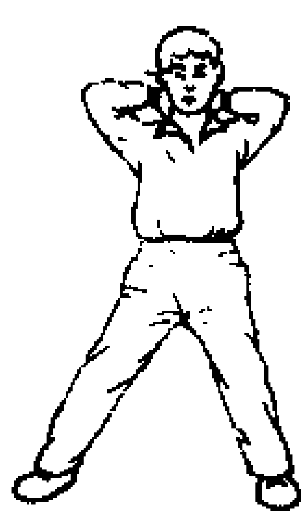


图 62

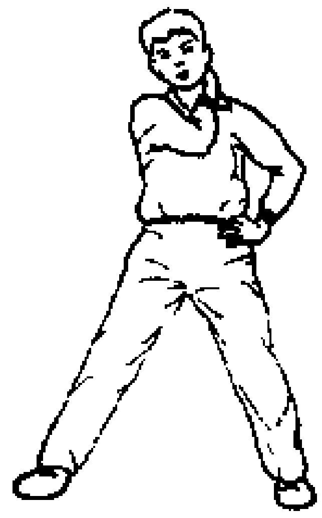


图 63



图 64

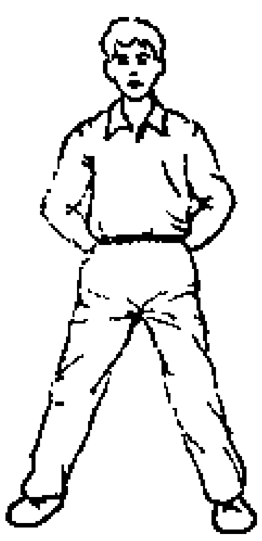


图 65

气；再按下列路线拍击，沿胆经向下，顺督脉向上到大椎；沿膀胱经向下，顺督脉向上至大椎；再沿胆经向下、督脉向上至大椎，如此重复 3 次，自然呼吸；最后，拍击肋部(图 26)，短短喷气。再用单手从大椎按摩到尾骶，乘势拍击 3 次(图 27)，同时短短喷气。⑪犀牛望月：两足分开，比肩宽 1/3，双手握拳齐腰，两足以足跟为圆心，向左偏 30°，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓步；两手握拳，左拳在下，左臂上竖，肘向内靠，拳心向肩，右拳上伸臂齐眉，拳心向外，拳眼相对(图 28)，头转向左后，目视右足跟(图 29)，自然呼吸 21 次。然后左右手(足)位置相换，练右式。⑫晃麒麟：两足分开，距离大于肩 1/3，屈膝下蹲，上身前俯，手臂前伸，掌心向下，臀部向上抬高(图 30)，以腰为轴心，身体左转(图 31)，同时吸气；上身向后、向右转，双臂随之转动，目视双手(图 32)，最后手随上身往下而往下，掌心对地，自然呼气，还原(图 33)。如此正、反方向各做 3～7 次。⑬铁牛耕地：自然站立(图 34)；身体扑地，手掌撑地(熟练后可以手指撑地)，足尖着地，两足并拢，双腿伸直，臀部抬高(图 35)，同时吸气；身向下伏，重心前移，逐渐抬头，臀部向下，头、肩、腰、臀、大腿、小腿成波浪式起伏(图 36、37)，同时呼气。以上动作反复 3～7 次。⑭日月掌：两足呈骑马式分开，两手向前平伸，掌心向前(图 38)，再缓慢内转，使拇指、食指相对，虎口成一圆形，肩、臂于同一平面，自然吸气，目视圆心，两臂及面部缓缓转向左方(图 39)。左臂伸直与肩平，手掌竖直成坐腕式，右手肘部弯曲，中指对准左肩窝，目视手背，同时短促喷气，然后两掌心朝前挺(图 40)；左掌逐渐横平，左肘渐渐弯曲，右肘慢慢伸直，左右拇指、食指相对移动，两臂慢慢转动，至正身前，同时吸气，两臂外转，双手竖掌，两臂伸直，自然呼气。换右势，左右势各练 3 次。⑮魁星点元：两足分开，与肩同宽，两手下垂(图 41)；重心移至右足，两手握拳，左脚屈膝抬起，同时吸气，双手握拳，举臂交叉于胸前，拳心朝向胸口，脸向左转，左足向前蹬，自然呼气，左拳齐腰拳背向前，拳眼对腰，头向左转，目向左视，右拳拧转手腕拳背向前，拳前对风池穴，使全身姿势成"卐"形(图 42)；然后放下左足，重心左移，改成右式。各练 7 次。⑯操头部：取立位(图 43)，对头面部按以下顺序进行自我拍击、按摩：拍头顶(图 44)、拍头(图 45)、梳头(图 46)、搓脸(图 47)、摩眉(图 48)、揉眼角(图 49、50)、按压眼睛(图 51)、搓鼻(图 52)、钩鼻(图 53)、揉迎香(图 54)、堵鼻引气(图 55)、按摩人中与上齿龈(图 56)、按摩承浆与下齿龈(图 57)、搓耳根(图 58)、窝耳拔气(图 59)、弹耳活血(图 60)、推太阳穴(图 61)、搓后脑(图 62)、搓颈项(图 63)、搓喉咙(图 64)、轮眼(图 65)、叩齿，呵气收功。

参读文献：

陈运洁：陈家门气功，气功与科学，(1)：9，1984

（黄　健）

吐纳气法　禅密五步功之一，属吐纳派功法。由刘汉文创编，发表于 1984 年。有吐故纳新作用，可健身长寿，对防治运动系统疾病有一定效果。

本功法分三部分：

(1)筑基法(亦称水火势):①动作:松会阴;全身体重由足跟承担7成,足掌承担3成,三点一线,站立时百会、会阴与两足跟中点联成一直线;动脊柱,由手指和足趾开始向上节节蠕动,逐渐波及全身各关节,使脊柱前后屈曲呈波浪式,横向弯曲呈摇摆式,左右呈旋转式,3种动姿交替进行,最后过渡到以脊柱为中心,带动全身;全身皆动,在脊柱带动下两臂前平举、侧平举、上举等动作时,全身皆动。②意念:集中精神注意一松一动,会阴要松,脊柱要动。③呼吸:自然呼吸。④效应:全身和手足有温、凉、酸、麻、空等感觉,可任其自然。

(2)纳气法:有一字势、阴阳势、混元势等。一字势的操作:①动作为两掌随两臂运动作对接与分离动作,同时两目注视一定目标。②意念:意想所视目标之气,源源不断摄入掌心,经两臂内侧流入腹内,再由腹内经两腿内侧注入地下,川流不息。③呼吸:吸时有意且长,呼时无意要短,以吸为主。④效应:手足心、小腹和大腿内侧气感明显。

(3)吐气法:有排山势、立天势、翻江势、地动势、昆仑势等。排山势的操作:①动作为横向摆动脊柱,带动两臂由身侧平举与肩同高,用左掌向左平推,立掌,五指上跷,转头,目视左中指,再推右掌视右中指。脊柱前后蠕动,两掌向胸前合十,然后指尖向里转、下插和下落,分置于两足之上。②意念:向横推掌,目视中指时,气由地根来,经踵、腿、腰、背、臂,从掌心及中指发出。两掌合十转下插时,气由天根来,经头、面、胸、腹、大腿内侧、足心,直贯地根。③呼吸:推掌时呼气并略长;转掌下插时吸气,可短。

(柴剑宇)

五行掌 属吐纳派佛家功法,兼有导引特色。由宋天彬整理发表于1985年。具有三调并用,动静兼练,刚柔相济,虚实变换,松紧相辅,运动全面的锻炼特点;和疏肝理气,清心泻火,健脾补肾的作用。对神经衰弱、高血压、眩晕症有一定的疗效。

功法操作:分5式。功前都要宽衣松带、叩齿、搅海、吞津、意守丹田、梳头浴面。①推法——肝、嘘、木:主要动作为双掌升降前推,目视双手,以鼻微微吸气,意念清气从两足大趾沿肝经上升至两胁;呼气默念"嘘"字,意念浊气排出,清气从两胁沿肝经降至足大趾。②拓法——心、呵、火:动作基本同推法,但吸气时意念清气从小指内侧沿心经至胸中;双掌如拓碑帖状推出的同时呼气,默念"呵"字,意念浊气排出,清气从胸中沿心经至小指。③抎法——脾、呼、土:此式随吸气左腿屈膝,尽量上抬大腿,足尖向下,暗示清气从足大趾内侧沿腿内侧的脾经上升至腹部;同时左手屈肘,掌心向上,五指并拢自然微曲,以肘为轴,从小腹右侧向上向左划弧运动,至与视线平时,吸气尽,掌心向面部;随呼气默念"呼"字,暗示浊气尽排出,清气沿脾经下降;同时左足向前迈出一步,左掌转向前方,向左向下划圆,降至小腹又反掌向上,叠于右手下。④捏法——肺、呬、金:动作与太极拳的倒卷肱相似,但五指收拢如捏物状。吸气时默念"呬",意念清气从拇指经肺经至肺中,呼气时同时默念"呬",意念浊气排出,清气沿肺经散至拇指。⑤摸法——肾、吹、水:双掌与地面平行划圆,高不过脐,躯干正直,腰随呼吸及双掌转圈,意守肾俞和命门;吸气时,意念清气从足心沿肾经至两肾,足尖用力上翘,呼气时默念"吹",意念浊气排出,手腕抖动,指尖上翘,清气从两肾降至涌泉。

(钱爱珠)

炭火功 属吐纳派功法。由钱进整理发表于1985年。特点是在纳气时能出现如壶水沸腾样的声音。

功法操作:分初、高级两部分。

初级功法:①吐纳:清晨在室内进行,练功时室内须放置燃烧的炭火和与火同样高度的清水各1盆。练功者面对火盆而立。纳气时以鼻腔上部相当于眉心处向内吸气,并用意将气送至丹田,日久纳气时能出声;呼气也为鼻呼。共吐纳12次。②操身:对中脘、气海、血海、日月及左右中府、大包8穴进行自我拍打;并由辅导员拍打大椎及膀胱经、督脉在背部的循行路线,拍打时初学时用手进行,以后可逐渐加用木板、砂袋等。接着按摩京门穴及两胁部和背部(从大椎至尾闾)。③上三功架:进行一定的姿势锻炼,其基本姿势为立式,配合四肢(主要是上肢)的运动,以运动关节,疏通经脉。主要功架有:流行气血,风摆荷叶,拨云见日,摇动海,金鸡独立,金鸡单展翅,霸王举鼎,开天劈地,固精架,仙人睡觉,摇肩泄火,挽麒麟,后提。④补气:类似吐纳,目的是补充操功架时的消耗。⑤操头:即按摩头面部。包括拍打头部(击囟门3掌)、双分经线(以拇指由额角沿膀胱经、胆经推至风池穴并按摩)、浴鼻、浴面、浴眼、浴耳、浴项、叩齿、胸胁功(大喊"哈"字1声,接着吐气1次)。高级功与初级功相比,吐纳由12次增至21次,功架由13个增至21个。新增加的8个功架,包括准备式,犀牛望月,操天架,大交叉,探爪,推窗望月,恨天无把,小交叉。锻炼时置于摇肩泄火之前。

高级功法(略)

(黄 健)

新编"先天一元气"功——静功 属吐纳派功法。由肖鑫和发表于1986年。据云源于峨嵋道士,清末传给陈溪生,再传其子陈炎烽,并加整理,柯衡1977年学得后,有所发展。功法分静、动两部分。着重于吸气、练气、运气、用气。静功分6节,侧重于吸气、练气。(1)筑基功:①卧式功(卧式呼吸法),含仰卧直腿、曲腿、屈腿呼吸3个层次,以直腿呼吸为基础,练时,取仰卧,直腿,双手置于大腿旁。行顺腹式呼吸。吸气时意守丹田;呼气时意守命门。②坐式呼吸法,分分掌、叠掌、提掌3式。分掌式为其代表。取平坐式,意守丹田,行顺腹式呼吸。吸气时,意想内气上升,同时伸腰;呼气时,意想内气下降,腰也随之下松。③站式呼吸法,包括膻中(胸部)呼吸、中脘(腹部)呼吸、丹命(丹田与命门联合)呼吸、会阴呼吸、涌(泉)会(阴)呼吸、百会呼吸、两会(百会、会阴)呼吸、双会涌泉呼吸、二呼二吸、三呼二吸等

10种方式。练膻中呼吸时，面朝东或南站立，先行逆胸式呼吸，吸气时意守膻中；呼气时意守双乳头。以后转为深呼吸。④行步功，即在行进中用手采气。先练单劳宫采气法，慢步行进，一手(左右均可)向前提起，合谷向上，即以合谷吸气，再屈肘收回前臂时合谷和劳宫同时吸气，再把手上提平肩，转动前臂手心向下，以拇指引气入丹田。熟练后可练双劳宫采气。

(2)吐纳功。以练纳气为主。有纳气于丹田、中脘(或膻中)、天突、百会及闭气和屏气5式。其基本功为纳气于丹田。松静站立后，先呼后吸。呼气时屈膝；吸气时站立，同时意念气由涌泉沿脚跟后上升至命门，双手内转，并作短小吸气，此时命门之气运至小腹，部分流入内劳宫，再把劳宫之气引至丹田。练闭气和屏气法时，先下蹲呼气，再直立吸气。吸气分5步进行：起身吸气，转手吸气，身体右转吸气，两手呈虚拳左右拉开吸气，然后转为闭气(身面转正)，再右转作第5次吸气。呼气亦分5次进行，首次呼气后，行屏气，再4次呼气至尽。

(3)意守功(丹田内转)。立式，意想内丹田有一团气，沿着一个白色的光圈转动(男先左转，女先右转)。

(4)导引功(丹田正转)，接意守功后，意守丹田，以意引气，从脐下出发至会阴，再上升达命门，然后从命门转过丹田，周而复始。此即正转，切勿反转。

(5)外放功。即发放内气。据介绍，练至一定时间，内气日满，可练外放。

(6)太阴功。在太阳刚升起地平线时，面向太阳站立，双掌心朝向太阳，使印堂和两劳宫向太阳接收光和热。①看。以双眼观望太阳，直至把太阳看成一轮明月，周围套着闪动的金圈。②转。在①的基础上，头部随之转动。③收。练至眼睛忍不住时收功。

(黄 健)

少林秘传换气术 属吐纳派武术气功。亦称"呼吸术"。由贾翼辅整理编写发表于1987年。是通过俯身压迫肺部，配合呼气；通过振臂扩张肺部，配合吸气，以达到吐故纳新，调理肺部机能的目的。适应于慢性胸膜炎、肺结核、气管炎等肺脏疾病和自汗、盗汗、气喘等症。

功法操作：①推气。自然站桩势，两手握拳，置腰间，吸气；两拳变掌，双掌下按，上身随之弯腰，配合呼气。屈两臂，两肘带动小臂向体后用力一振，胸部扩张，配合吸气。变双拳上提，屈两臂后振，变双掌前推，掌心向前，掌指向上，同时用力发"哈"音。双掌外旋，握拳，双臂回收置腰间。连续12次。②分气。接上式，双掌下按，上身随之弯腰，配合呼气，变双拳上提，配合吸气。双拳变掌呈掌指向上，掌心向左右，同时向左右侧推出，并张口发"哈"音，连续12次。③捞气。下蹲呈马步，双掌掌心向外，向左右伸臂下落，上身随之前俯，两腿蹬直，两掌落到与膝相平时，慢慢翻转掌心向上，向内合拢，如捞物状；配合呼气。两掌合拢比肩略窄时，变掌指向前，慢慢伸臂向上平端，配合吸气。臀部下蹲呈马步，双掌高举过头顶，掌心向后，掌指向上，两臂竖直。变拳屈肘下振后上推，同时大喝"哈"音。连续12次。

(钱爱珠)

服气功 属吐纳派功法，兼有存想特点。由钱梦娃编写发表于1987年。

功法操作：分为4种。(1)服太极气法：①以鼻微微呼气，吸五呼一。吸要匀、慢、深、无声。呼气时，意念从十指、十趾、全身毛孔排气。②以口吞气，不可出声，吞三咽二，吞五咽一，吞七咽一。咽气后，意念将气从全身脏腑骨气推排。③口中常含1枣核，以舌搅之运动生津。津满口后即咽下。④吃饭或饮水时慢吞细咽，每口进食或进水量越少越好。

(2)服阴阳气法：①服天、日等阳气时，鼻吸口呼。服地、月等阴气时，口吸鼻呼。②吞太阳和星辰气法有文吞法和武吞法。③吞山水之气。

(3)服五行气法：用意念观想的方法，按东、南、中、西、北五行方法服食，并结合五色配五脏内视。

(4)时间服气法：①按四季四正之气兼服中宫上气。②按十二时辰服气，子午80咽，丑未64咽。③按六阳时服气。④按四正时服气。

(钱爱珠)

潜息气功 属吐纳派功法。由朱崇奎编写发表于1988年。其特点为通过意念口诀，达到身心放松的目的。

功法操作：①发功法。自然站桩，两膝微曲蕴微力。意念想象我转转转，我飘飘飘，朝阳当头照，脚踩白云涛，晴空碧万里，东海正长潮。采取自然呼吸法(敏感者一般会发功)。收功时要慢，气归下丹田。②快速调气法。发功后，顺着自发功作，暗暗用力，不能喘气，意想把吃、吸的后天之物化为"气"存于丹田。③开穴法。开穴时取春夏，首开劳宫，两手抱球置于下丹田处，一开一合，至劳宫穴窍打通后，吐纳要与动作配合。吐气时，手向前缓慢伸出；纳气时，手向丹田慢慢收回。④练功密码。编制密码是本功的关键，主要是为了更好地用意。例如：脾、胃(土)：嗯、唵、哎；肝、胆(木)：吽、唬、呼；心、小肠(火)：嚏、嘻、唏；肺、大肠(金)：嗽、嚎、咔；肾、膀胱(水)：弥、咪、嘘。当劳宫穴开通吐纳自如后，可根据自己的病情，按传统的阴阳五行八卦学说编成的密码，开其他穴，并带着练功密码练功可达到治病的目的。

(钱爱珠)

郭林气功 亦称新气功疗法。属吐纳派功法。系郭林根据家传气功并结合自身练功实践的探索和研究所创编，由陶秉福整理发表于1988年。"风呼吸法"为本功在调息中的特点，主要用于癌症患者。

本功包括五种导引法：即意念导引、呼吸导引(调息导引)、势子导引、吐音导引和按摩导引，共有9种基本功：中度风呼吸法自然行功，风呼吸法定步功，中度风呼吸法一、二、三步行功，风呼吸法快功、自然呼吸法慢步行功，松揉小棍功法，头部及涌泉穴位气功按摩

法，脚根功法，吐音功法。

"圆、软、远"，是本功中的重要口诀。不论练哪种功目，都要求圆、软、远，在做慢步行功时尤要如此。练功时间的安排应根据各人具体情况而定。

参读文献

陶秉福：《郭林新气功》，金盾出版社，北京，1988年

（郑嘉慰）

中度风呼吸法自然行功　为郭林气功的组成部分，操作如下：

（1）预备功：依次做以下3个步骤。①松静站立：要做到心安神静；两脚平开；双目轻闭；舌舐上腭；百会朝天；垂肩坠肘。虚腋松腕；含胸拔背；松腰收腹（图1）。癌症、高血压及其他指标高的患者，两手指尖向下（图2）。低指标患者手心向上（图3）。癌病灶在腹部者、严重的妇科病患者，双手放在腰的两侧带脉上（图4）。②中丹田三个气呼吸：口呼鼻吸，称为"气呼吸"。当松静站立按要求做完后，双手轻轻地、缓慢地由胯的两侧向腹前聚拢，开始时两手心相对，移至腹前时，两掌心转向腹部，男子先将左手（女子为右手）的虎口放在肚脐处，使内劳宫穴按在中丹田；再将右手（女子为左手）掌心重叠在左手手背上，使右手的内劳宫穴对准左手的外劳宫穴（图5）。尔后做呼吸动作。先用口呼，后用鼻吸。先呼后吸为补，久病体虚者，一般都用本法（癌症患者一般都用先吸后呼的泻法）。一呼一吸为一个气呼吸，共做3次。③中丹田三开合：接上式，最后一个气呼吸毕，恢复自然呼吸。中丹田前的双手向两侧慢慢地分开，开始时两手手背相对，手指并拢；开的宽度以略宽于自己身体为度（图6、7）。开后翻手使手心相对，双手慢慢地向腹前中丹田处聚拢（图8）。聚到两手将接触而尚未接触时（图9），再翻手，使手背相对，做第2个开合，如此共做3次。

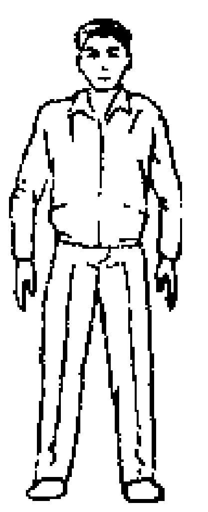


图1

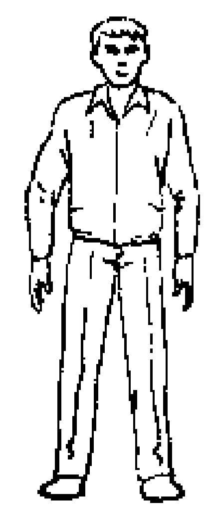


图2

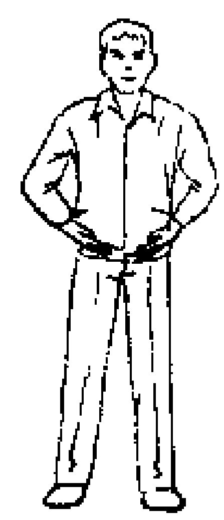


图3

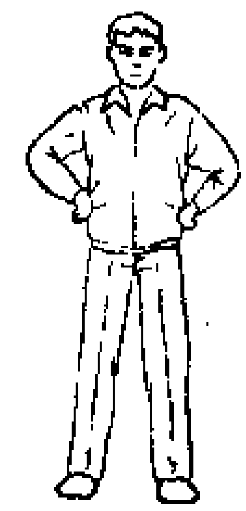


图4

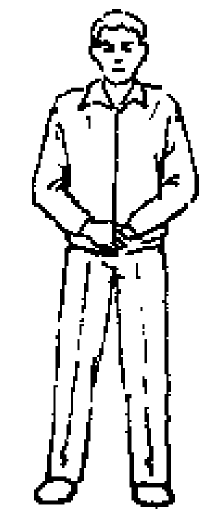


图5

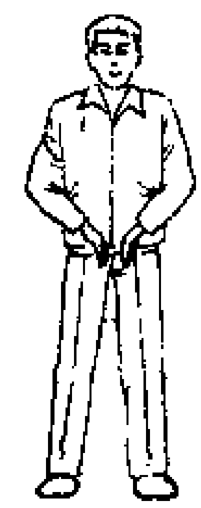


图6

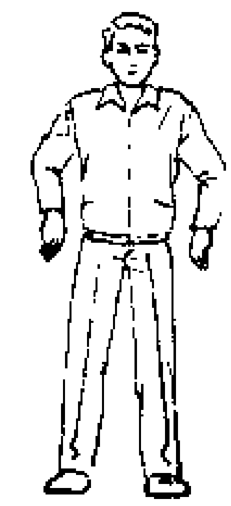


图7

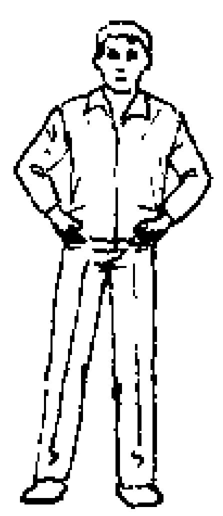


图8

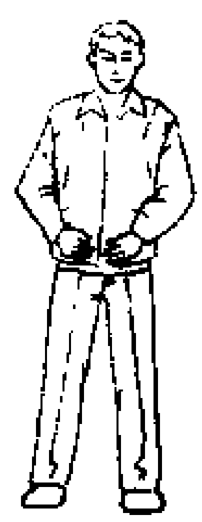


图9

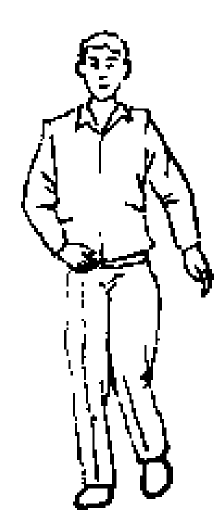


图10

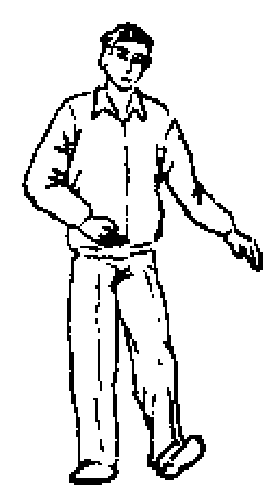


图11

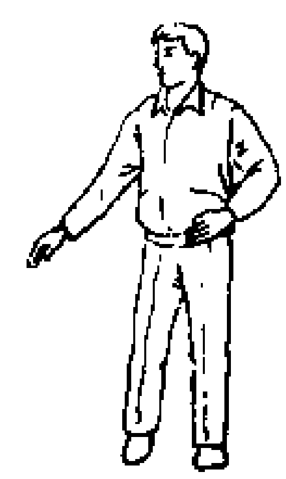


图12



图13

（2）迈步与手的摆动导引：①迈步法：做完预备功后，慢慢睁开眼，开始像散步似地向前行走。先根据不同的病症决定出脚的次序。如以先出左脚为例，迈步前，先以左脚脚尖在右脚心旁开一拳的距离处点地，右手在丹田前，左手在左胯边（图10）。然后将左脚迈出，让脚跟先着地，脚掌竖起，膝部略弯曲，迈出的步子以半步为宜（图11）。左脚迈出后随着身体重心的左移，左脚放平（图12）。然后再开始迈右脚（图13）。再迈左脚，两脚要保持走两条直线。②双手的摆动导引法：当迈左脚，脚跟着地时，右手在中丹田前，距丹田3寸，左手在左胯边，距左胯约15～25cm，双手内劳宫穴均向着身体（图11）。当左脚放平的过程中，身体重心逐渐移至左脚，左手开始向中丹田摆动，右手向右胯边移动（图12）。当左脚放平后，开始迈右脚，右脚跟着地时，左手摆至中丹田前，右手摆至右胯边（图13）。右脚放平时，左手在中丹田前，右手在右胯边。

（3）风呼吸法：是用鼻吸鼻呼，略带气息声。自然行功的风呼吸法是两吸一呼。呼吸的动作要与迈步和摆

手相配合。当迈左脚，脚跟着地时，做“吸、吸”的动作；迈右脚当脚跟着地时，做“呼”的动作。头在正面时吸，在侧面时呼。

（4）简式收功法：先恢复到开始时的松静站立姿势。再做中丹田三开合和中丹田三个气呼吸，做法同预备功，但次序相反，先做三开合，后做三个气呼吸。然后松静站立，恢复自然状态。

（郑嘉慰）

中度风呼吸法一步行功　郭林气功的组成部分。操作如下：

（1）预备功：同“中度风呼吸法自然行功”。

（2）迈步法：做完预备功即按病情出脚，以先出左脚为例：迈步前，先把身体重心放在右脚上，使左脚变虚，以脚尖着地；然后迈出左脚，左脚向前迈出时脚尖翘起，膝盖要保持一定的弯曲，脚后跟略带一点蹬劲；然后使脚跟先着地，接着再将左脚放平。尔后，身体重心移至左脚上，右脚变虚；顺势将右脚提起，右脚尖在左脚内侧中间旁开约二寸处轻轻点地，轻点后，再将右脚向前迈出，其脚跟先着地与左脚同。右脚迈出放平后，顺势提左脚，用左脚尖在右脚内侧中间旁开二寸处点地后再迈出。如此一脚点地、迈出，再另一脚点地、迈步，不断前进。

（3）呼吸法：与中度风呼吸法自然行功相同。但在呼吸与步法的配合上则不相同。以左脚为例：当迈左脚，脚跟着地时，做两个连续的吸，即“吸一吸一”；当左脚放平与右脚尖点地的同时，做“呼—”，迈右脚时的呼吸配合方法与左脚相同。

（4）收功法：与自然行功相同。

（郑嘉慰）

中度风呼吸法中快行功　郭林气功中风呼吸法快功的组成部分。操作如下：

（1）预备功：同“中度风呼吸法自然行功”。

（2）正功练法：其迈步法、摆手法、风呼吸法等与“中度风呼吸法自然行功”基本相同。仅在步法与呼吸法的配合上略有不同。以先出左脚为例：当迈出左脚，脚跟着地时，做两个连续的吸，即“吸一吸一”的吸气动作，当左脚平放时，再做“呼—”的动作。在迈右脚，当脚跟着地时，同样又做“吸一吸一”的动作，右脚放平时，做“呼—”的动作，如此一步一步地往前走。这种行功的步法和呼吸较易配合，根据自己的体力强弱、迈步的快慢、呼吸的长短，自己进行调整。

（3）收功法：同“中度风呼吸法自然行功”。

（郑嘉慰）

郭林松揉小棍功法　郭林气功基本功法之一。旨在松腰。在整个操练过程中均轻闭双目，采用自然呼吸法。所用小棍以花椒木制的最佳，要直，长度在26～27cm之间，两端粗细以直径3.3～3.4cm为宜，顶端做成半圆形。



图1　图2　图3　图4　图5　图6　图7　图8

具体操练如下：

（1）预备功：首先按松静站立预备功站好。男子右手（女用左手，以下女子用手均与文中相反），握小棍中央，大拇指轻轻按在中指的指尖上。然后，左手劳宫穴轻放在中丹田上，握棍右手放在左手外劳宫穴上（图1）。手放好后做三个气呼吸，接着做中丹田三开合。尔后，两手掌心抵着小棍的两端，使之横在中丹田前方，并开始靠两手腕部揉动的方法，使被揉动的小棍在原位置不断向外旋转（棍向外为补，向里转为泻。图2）。转棍时只要求内劳宫与棍端接触，速度宜稍快。揉棍片刻后开始下一节动作。

（2）中丹田前原位揉棍式：一边维持揉棍不停，一边按病情决定左（或右）脚向前迈出一步，用脚尖着地（癌症患者用脚跟着地。图3）；然后身体略前倾，前脚全掌着地，后脚跟提起，揉棍片刻。身体再复原，同时略向后仰，后脚跟着地，前脚跟提起，揉棍片刻。如此一前一后，连续做4次。接着，后脚向前收一步，恢复预备式时的姿势。改右手持棍，做一个中丹田开合。换右脚向前迈出一步，动作与出左脚同，也连续做4次。收左脚向前一步，复原站平，右手持棍，做中丹田三开合后，接做下节。

（3）下蹲揉棍式：双手不停揉棍，同时左脚向前迈一步，身体前倾，重心在前腿上，松腰，慢慢下蹲，以左大腿平为度，小棍保持与中丹田平的位置，头身正直，在中丹田前揉棍片刻（图4）。然后用腰带动腿慢慢升起，两脚放平，松前腿，实后腿，身体略后仰，保持向正前方。揉毕，身体复原。如此重复4次后，右脚向前收一步，双脚站平，成预备式，右手持棍，做一个中丹田开

合。再换右脚向前迈一步，动作与左脚在前时同。连续做4次后，后脚向前一步，站平，右手持棍，双手置中丹田前，做中丹田三开合后，接下节。

(4)左、右两侧揉棍式：出左脚向前迈一步，重心在左脚，提右脚跟，把右脚跟转放在左脚跟后边。然后把身体重心渐移至右脚，提起左脚跟，身体向右转45度；左脚以脚尖为轴，脚跟随着向外侧转，左脚尖斜向右方，揉棍片刻(图5)。身体转回还原。随着身体转向前方时，左脚跟亦转回落地，右脚跟随之离地，以脚尖为轴，脚跟向外侧转，脚尖向前方。如此重复4次。身体还原站平，右手持棍做一个中丹田开合。换右脚迈出一步，动作与出左脚同，亦重复做4次。身体还原，右手持棍，做中丹田三开合后，接做下节。

(5)头部、百会、哑门揉棍式：出左脚向前迈一步，两脚踏平，略成小弓步状，双手在中丹田揉棍，边揉边徐徐上升。在上升时把身体重心移向后腿，并以前脚尖点地，同时松前腿。揉棍至百会穴时，两脚放平，前脚略虚，体稍后仰(图6)。接着双手继续揉棍至头后哑门穴。在往哑门穴下降时，只是手往下降，身体不要继续后仰，前后脚平站，但前腿虚、后腿实。然后双手揉棍再由哑门回到百会处；过百会后，前脚逐渐变实，徐徐地一面揉一面降下来，至中丹田处。降时又逐渐变成小弓步状，两脚平均用力。在由哑门穴向前向下揉棍时，如为高血压病人，棍的旋转方向应与上升时相反(上升时棍向外转，下降时棍向内转)。左脚在前共做4次，收后脚成平站，右手持棍在中丹田前做一个开合；换右脚在前，再如上式做4次。然后做中丹田三开合后收功。

(6)收功：右手持棍，左脚弓步。握棍的右手从中丹田沿任脉徐徐向上，升至膻中穴时，后腿变虚，脚跟可稍离地。握棍手至百会穴处，后脚渐放平，弓步不变(图7)。握棍手从百会穴处，徐徐向右、向右后、向下、向前绕，划成一个圆圈。同时另一手相应地也做划圈动作，做法与持棍手同，但上、下交错进行(图8)。左、右手各划一圈为1次，共做4次。然后上右脚，站平。做一个中丹田开合，换为左手持棍。然后右脚向前迈出一步成弓步，与左脚在前动作相同，唯方向相反，同样做4次。然后收左脚，站平，做中丹田三开合。回气：左手持棍，用棍端轻点右手劳宫穴，4次。做一个中丹田开合。换右手持棍，点左手劳宫穴4次。然后，右手持棍，做中丹田三开合和三个气呼吸3次，双手放下，松静站立，慢慢睁眼，恢复自然。

注意事项：①做揉小棍的下蹲动作时，要注意根据自己各项检查指标的高低，采取不同的做法。②凡是下焦有病的患者应蹲得浅些，或不蹲。③脑瘤、淋巴瘤患者，在做头部、百会、哑门揉棍式时，小棍揉到膻中而止，最高不能超过印堂。

参读文献

陶秉福：《郭林新气功》，金盾出版社，北京，1988年

(郑嘉懋)

气功自控疗法 属吐纳派功法，兼有导引派特色。由张明武根据道家结合医、儒、佛各家的气功整编而成，推广于1979年，发表于1988年。本功法补泻分明，节奏变化丰富。适合于辨证施治，对肺癌、肠癌等肿瘤疾病，有一定疗效。

本功法的基本身法包括站式、行式、坐式、起式与收式5种。站式要求为两脚平行同肩宽，屈膝，圆裆，松胯，收腹，提肛，松腰，含胸，拔背，垂肩，沉肘，松腕，虚腋，悬顶，勾腮，闭目，合唇，舌舐上腭。行式要求为头带腰转，腰带臂摆；松腰后坐；上身正直；迈步时脚跟先落地，脚尖要跷起。坐式要求为双腿盘坐或普通平坐。起式顺序为：松静站立→三嘘吸→三开合，嘘吸时采用逆腹式呼吸，呼气时发嘘音。先嘘后吸为补法；先吸后嘘为泻法(亦称吹息速行法)。三开合在丹田前进行。收式顺序为：三开合→三嘘吸→松静站立(图1～8)。

本功法的抗癌功法，包括补虚扶正的强肾法、强肺法、强肝脾法等；泻实化瘀的吹息速行法、嘘息开合强胃法、吐音法、消炎止痛法等；增强调节脏腑机能活动的疏泻功、调神功、坐转乾坤功等。

(1)强肾法正功：①第1步出右脚，脚跟落地，头腰随之转向右侧，同时鼻吸气1次，接着脚掌落平，鼻再吸气1次；同时头腰转回正前方。②第2步出左脚，脚跟落地，头腰随之由前方转向左侧，同时鼻呼气1次。接着脚掌落平，鼻不呼不吸。然后再出右脚，头腰自左向右转动，配合呼吸同上(图9、10)。行进速度以每分钟50～60步为宜。③在第1步出右脚的同时，左手提摆至胸前膻中穴处，掌心在膻中斜向丹田，随即沿体中线向下导引至小腹前，再到胯外(掌心对臀部环跳穴)，同时右手从右胯旁向外向上划弧提摆至胸前膻中穴处。④在第2步出左脚的同时，右手由胸前向下导引至小腹前再到胯外，同时左手又从左胯旁向外向上划弧提摆至胸前膻中穴。

(2)强胃法正功：①出左脚，脚尖跷起，内脚跟先落地，两脚缓缓落平。出左脚的同时，右手掌自小腹前外方松手腕上提至百会上方(图11)，即翻掌掌心向上，形似虎爪摘物，左手在左胯下掌形似虎爪抓坛子口势，双肘微屈，身体重心在前脚，意存右手(图12)，意想3次抓气，小腹则自然收缩上去。在右手上提的同时，头随左脚出步而转向左方，在意想抓气时腰向右转，到正前方时两掌心内扣，掌心相对(图13)，身体重心缓缓转移到左脚上。②重心在左脚，掌心对百会穴，然后手经面部沿任脉中线向下导引，掌心斜向下导至丹田，意念随手下降至丹田(图14)。③在右手下降的同时，左手从左胯下提升至腹前方，继续上提至百会穴上方10cm处，翻掌形似虎爪向上抓气(图15)。同时出右脚，头和腰在左手上提的同时都转向右方，随后缓慢地左向转腰，手势同上，重心转移至右脚，仰掌抓气，再扣掌相对(图16、17)。如此手脚交叉而进，两手一升一降，并配合升中有降、降中有升的形神合一，两脚有虚有实缓缓慢行，头腰随之左右转动，若以每分钟2～3步的慢速度行走，则每次可行60步或120步。

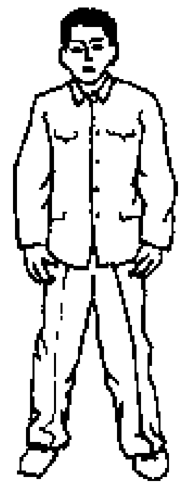
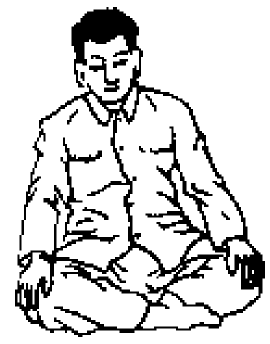
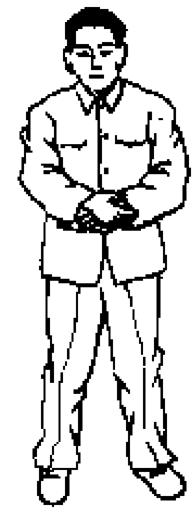
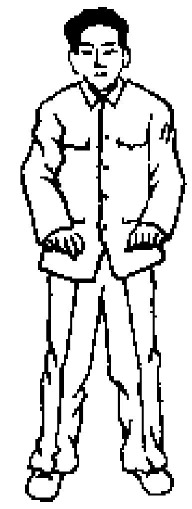

图 1


图 2


图 3


图 4


图 5

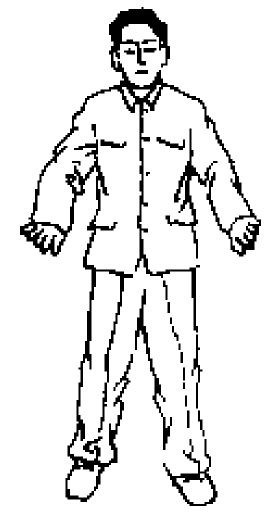

图 6


图 7

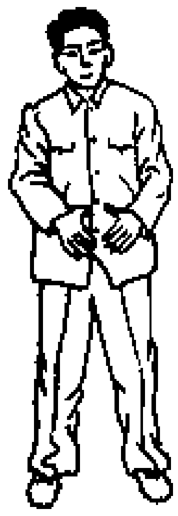
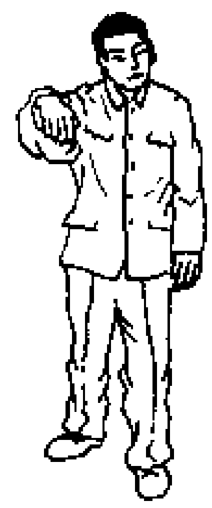
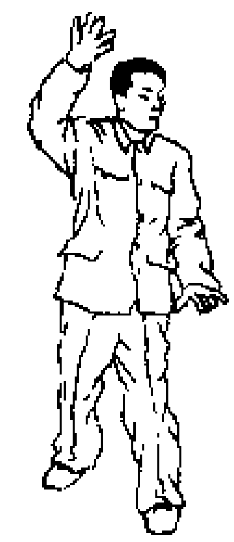

图 8


图 9


图 10


图 11


图 12

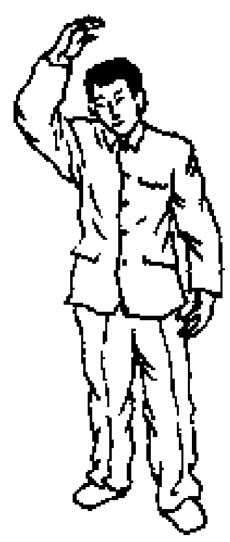

图 13


图 14


图 15


图 16


图 17

参读文献

张震寰:《气功荟萃》第一集,科学出版社,北京,1988

（柴剑宇）

龟蛇气功　属吐纳派养生功法,兼有导引特色。由周稔丰整理编写而成,发表于1988年。本功法效仿蛇身活泼,骨关节灵通,盘旋屈伸,俯仰吞吐,伸缩自如,性动而善导引行气;和龟能食气耐饥、冬眠长寿,性静而善行气导引的特点,能降低消耗,提高有效呼吸率,调动体内脏腑组织器官的潜力,从而达到防治疾病、延年益寿的目的。对肺部和脊椎、关节等疾病有一定疗效。

本功法按调身要求不同,分为站、卧、坐3式。现举站式于下。

（1）龟蛇合气:自然站桩,自然缓慢呼吸,目轻闭,垂帘。先进行前后左右及正中线的全身放松;然后,内观泥丸,意气下行,依次内观咽喉、心田、胃、脐后肾前、会阴,循两腿内侧达涌泉,重复几遍(图1)。

（2）二龙戏珠:全身放松,右手按于脐部,左手按于右手背上,顺时针方向揉腹若干次,意念轻轻灌住所按之处,然后如上法逆时针运转若干次(图2)。

（3）左右浪动:两手沿带脉向后分开至腰肾,身躯左右摆动,腰向左侧弯时,右手上搓,左手下搓,先以两掌上下搓动若干次,次以拳眼侧上下搓动若干次,再以手背上下搓动若干次。最后仍恢复掌搓(图3)。

（4）摇动摆尾:①吊腰旋臀:两脚平行开立,与肩同宽,拇指朝前呈叉腰状,膝胯微屈,腰部极度放松,旋臀顺时针回旋转动若干次,再逆时针转动若干次(图4)。②风摆荷叶:腰臀作大幅度顺逆时针回旋若干次(图5)。③摇头摆尾:头、颈、腰、背等同时作顺、逆时针回旋

若干次(图6)。

(5)前后浪动：即全身节节贯穿地浪动。两脚平行开立，与肩同宽，用鼻呼吸，口似闭未闭，似张未张，舌轻舐上齿龈，下颌微前伸，同时上体呈鞠躬样前俯，腿似直非直，身体微下蹲，收下颌，依次屈伸踝、膝、髋、腰、胸、颈各关节。前俯时两臂同时自然前摆，仰面时两臂同时自然后摆(图7)。

(6)玄蛇盘树：①左手后背，掌心朝外，置于右侧腰部，右手从体侧上举过头，然后屈肘贴枕部抱头，手指压拉左耳，右腋张开。同时，头、颈、腰、脊拧转向左后方，眼看右脚跟(图8)。②拧身复正，侧头上观(图9)，舌尖轻舐上腭，身直气静，右手从脑后过头顶经面前徐徐下按，气血随之下沉丹田。恢复龟蛇合气势。③④动作与①②同，唯左右相反。

(7)白蛇吐信：左虚步，左手自下向前弧形前探，高与肩平，掌心朝下；右手自下沿右胸上至乳上方，掌心斜朝外，五指朝下。右手沿胸壁下至小腹过毛际，虎口向小腹，五指向下；左手同时下至右手背上，掌心朝外，五指斜向下(图10、11)。如上左右交替前探若干次，再换右虚步练习。

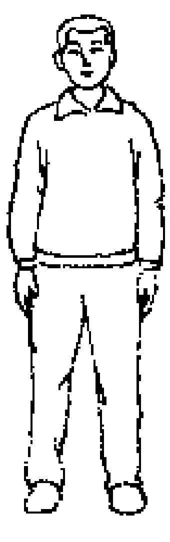
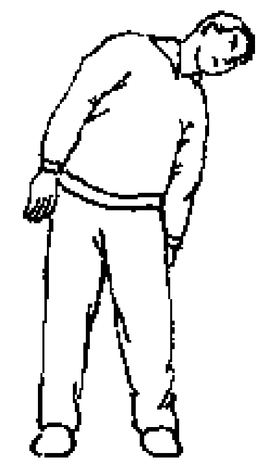

图1

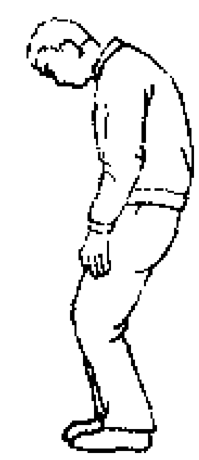

图2


图3


图4


图5


图6


图7

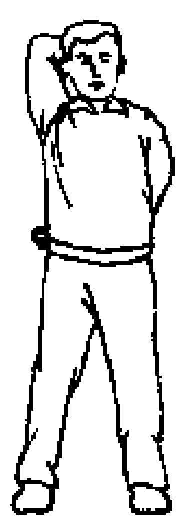
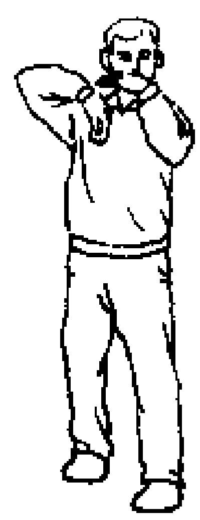
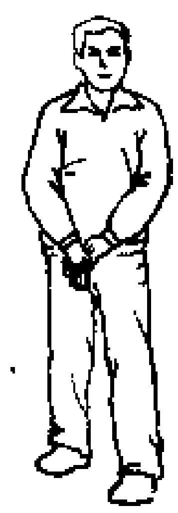
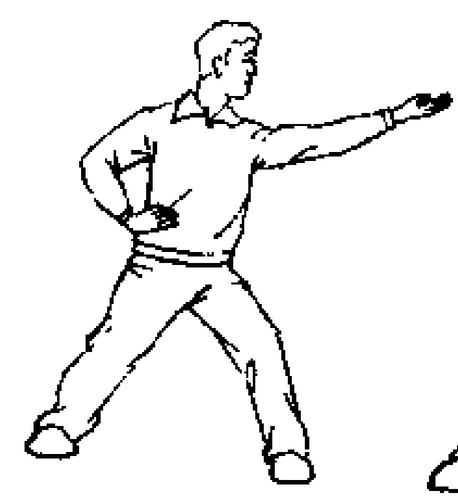
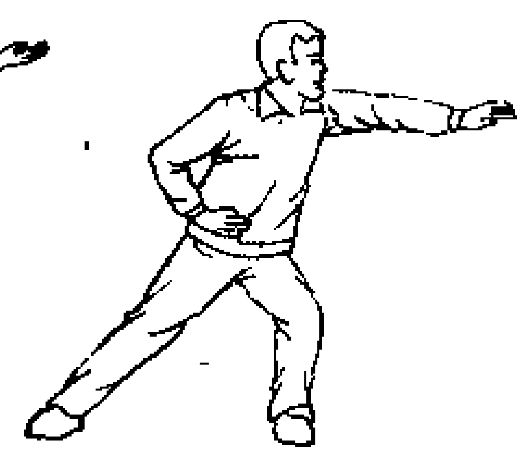

图8


图9


图10


图11


图12


图13

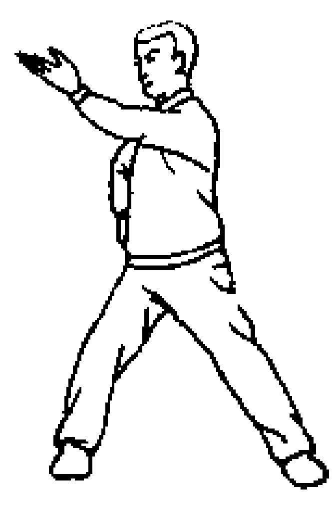

图14


图15

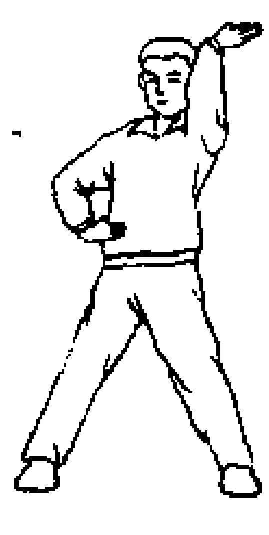
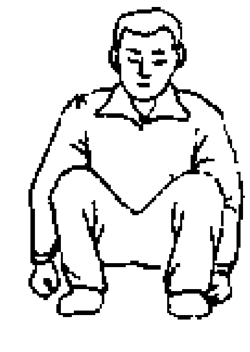

图16


图17


图18


图19

(8)金蛇缠绕：①平圈(半圈)：两脚平行开立，略宽于肩，右手叉腰，拧腰呈右侧弓步，同时左手呈仰掌向右侧平探，拧腰向左呈左弓步，同时左掌于身前划半圈呈左平举，掌心朝上(图12)。②立圈(1圈)：左掌经左上到右上呈右侧弓步，左掌向右下划弧，右腿屈膝呈扑步，左掌继续沿左腿经左下方向左方平探，掌心向上呈左侧弓步(图13)。③斜圈(1圈半)：左手掌心向上呈仰掌顺时针旋腰1圈半呈右侧弓步。上体前俯时手臂运

转与膝平，后仰时略高于头(图14)。④肘圈后探：腰向左拧转，同时屈肘，手与脐平，沿腰向左后探出，掌心仍朝上(图15)。⑤螺旋圈：拧腰向右，左手经左下向右上划弧至右额前上方时微屈，小臂在头上方旋转1小圈至左额前，展肘仰掌旋向右胸前(图16)，然后呈叉腰状或仰掌置于左腰侧。⑥～⑩动作与①～⑤同，唯左右相反。

(9)灵龟戏水：两脚平行开立，略宽于肩，两膝微屈，两手交替作划水状圆圈。右手划时腰向右微拧，左手划则左拧；在上方划时身躯下缩，呈对拔拉长状，膝胯屈曲较深。下划则上开也呈对拔拉长状(图17)。

(10)神龟服气：马步站式，两脚分开约自己3脚长，两掌重叠置小腹，自然缓慢呼吸3～5次，如龟子海中憩息。末呼气将完时，上体浑浑前俯，头部低于两膝，呼出肺之余气。接着头勺舀水似前伸，吸气，上体徐徐抬起恢复原式，然后鼓嘴唇，长呼气，反复俯身9次，渐增至36次(图18)。

(11)腾蛇起陆：两腿平行开立，与肩同宽，两臂缓慢自体侧向头上高举，同时仰面，掌心向上，两臂同时外旋掌心斜向内，继之反掌掌心向下，缓缓自身前下至胯前，意气随之上引泥丸，下透涌泉，缓缓下蹲，两手亦随之下按至两脚外侧，握拳如"旱地拔葱"状，身体缓缓站起(图19)。

(12)娇蛇甩尾：两脚平行开立，与肩宽，自然呼吸。以脚发力，拧转腰身，两臂放松。腰左转，右拳击腹，左拳击腰；腰右转，左拳击腹，右拳击腰。

(13)龟蛇服气：势同龟蛇合气，意入无欲、无知、无觉如龟蛇伏气的冬眠状态。

(钱爱珠)

六字真言 属吐纳派藏传功法。由李永昌编写发表于1988年。源于藏传佛教经典秘密莲部之《根本真言》，民间取其"法轮自转"法为气功吐音所用。主要特点是以呼气读字，从喉部发出：唵、嘛、呢、叭、咪、吽不同声音，并以意导引声波向特定部位流动，最终以特定部位为震中，形成一个如环无端的震动场。常练能抗高山反应，具有保健效果。

功法操作：①读"唵"时，以意领声波向经胸腹之中，以脐为震中，在胸腹之中部。②读"嘛"时，以意引声波向左胸肋，以左胁为震中，在胸腹之东。③读"呢"时，以意引声波向胸部之中，以膻中为震中，在胸部之北。④读"叭"时，以意引声波向右胸肋，以右胁为震中，在胸腹之西。⑤读"咪"时，以意引声波向小腹之中，以会阴为震中，在腹部之南。⑥读"吽"时，以意引声波上行，以百会为震中，在人身之首。以上呼气读字后，再以鼻自然吸气。初学者，可吐音出声，经半月后，呼吸渐长，气量加大，出声随即减低。经百日练功，有人则可吐音不闻其声。

(钱爱珠)

武当秘传内八卦功 属吐纳派武术功法。由樊润泉编写发表于1987年。对治疗肾功能不全、高血压、高脂血症、男性不育、女性不孕等症有一定疗效。

功法操作：①预备式(静养乾坤)。三圆站桩，垂帘闭口，意念百会穴为乾，接天气；意念涌泉穴为坤，接地气；静思无杂念，约10分钟。②走五行。抱球状，两劳宫相对，面向东方，顺东、西、南、北、中方位转走，双手如抱球上下滚动，左手在上出左脚，右手在上出右脚，意念采五方之气以养五脏。③运八卦(腹部转动)。分站、坐、卧三式，按伏羲八卦排列，以脐为中心，鸠尾穴为乾卦起点，顺时针方向转至巽、坎、艮、坤、震、离、兑运转36次，然后提肛，行搅海吞津，舌绕齿顺转7次，反转7次，吞津，气纳丹田。再行逆时针。以上反顺共作7次。然后行乾坤掌摩腹，男左掌压右掌，女反之，顺转36次，反转36次，收功。

(钱爱珠)

森林气功 属吐纳派保健功法。由陈昶编写发表于1988年。其特点是遵循天人合一的哲理，运用一定的锻炼方法与树林进行气体交换。常练此功，具有补肾益精、健脑益智、强筋振痿、聪耳乌发的作用。

本功法包括动功十二法及坐功、睡功。仅举劳宫采气法如下。①前丹田储气法：面对大树距10～20cm，自然站立，脚尖内扣，闭目平视，舌舐上腭，两臂前伸，作环抱状，双劳宫距树约2～10cm，两腿配合手臂上下起伏，脊柱不直，向上移动，足趾扣地，提肛。上移时吸气，意想劳宫、涌泉、前丹田进气；下移时呼气，意想"松"字。②后丹田储气法，背对大树，体距树10～15cm，自然站立，全身放松。屈膝下蹲，双劳宫从体侧往后对着树，再缓缓上拉起立，同时足趾扣地、提肛，脊柱正直。下蹲时呼气，意想"松"字，上拉时吸气，意想劳宫、涌泉、后丹田吸气并储气于丹田。③收功：双手捧气，上升至口，将劳宫之气深深吸入，连同唾液分3口咽下，意送丹田。双手梳头9遍，洗面左右各3遍。再用双手从上星穴引气下行至人中，环口至承浆，顺任脉至丹田，稍停一下深吸一口气，双手分开再合抱至丹田。

练功时间在日落后2～4小时，或清晨，太阳未出之前。

(钱爱珠)

排酒毒功 属吐纳派功法。由罗光弟发表于1988年。专为饮酒过量所设，具有醒酒之功。

功法操作：仰卧床上或坐于靠椅、沙发上，意守大敦穴，以口呼气，配合念"呼"字音，采用大呼大吸法，100～300息，20～30分钟显效。

(黄 健)

强心健肺呼吸操 属吐纳派功法。由薛景义发表于1988年。本功法通过不同呼吸法，以促进血液循环，改善心肺功能。

功法操作：一般在室内取坐位或仰卧进行，心想"静"字。以一手指摸准寸口脉或股动脉，以记脉搏次数。①腹吸屏气法：鼓腹用鼻慢慢吸气，当吸到相当量时，屏住气息记脉搏数，约20～40下时，将口呈筒型，使气从口中送出，心想"松"字。②强屏暴吐法：先鼓腹，

再鼓胸，以腹式加胸式吸气方式最大量地吸气，然后计脉搏，屏住气息至极限，再张开大口呈发“哈”的口型，暴吐浊气至尽，最后叩齿10下。③深吸慢呼法：适宜于年老体弱或心脏病患者习练。宁神静气，意守丹田。开始默数呼吸次数，在自然呼吸的基础上，逐渐改为深吸慢呼的腹式呼吸，频率逐步减慢，意守丹田。④送津入田：将练功中所产生的唾液，象咽硬物似地将其慢慢咽下，同时意想津液入丹田。

（黄　健）

三焦调摄松静功　属吐纳派功法，兼有导引派特色。郭林遗作，由郭林新气功研究会功法小组整理发表于1988年。具升清降浊，平衡脏腑的作用，适用于癌症病情稳定者（一般用于练郭林气功初级功后）。

本功共分3大段，每段5节，各段的①、②、⑤节相同。

第一段：①站桩，闭目，收腹，松腰，长呼长吸3次。②两手外劳宫置于腰间带脉处，右脚上前一步，先脚跟着地，再脚掌着地，然后脚尖着地，3次后，上后脚，两脚平站，风呼吸（二吸一呼）1次。接着换左脚，同法习练。再转动两脚尖。③两脚平站，松膝，两手放在体侧。再以两手内劳宫穴按摩肝、脾、胸区，配合长呼长吸；两手转向肾俞穴，用3指（食、中、无名指。下同）按摩9次，配合长呼长吸。④平立，两手外劳宫置于带脉之下腰侧，重心在左脚，右脚上前1步，松前脚尖，上踢3次，上左脚，两脚平站，风呼吸3次。换左脚同法操练。两脚平站，松膝，两手内劳宫放在肾俞，腰前后各弯3次，风呼吸3次。⑤两脚平站，松膝，两手放在丹田，长呼长吸3次，收功。

第二段：①、②同第一段。③两脚平站，松膝；用3指按摩下极、命门、长强穴顺时针、逆时针各9次，长呼长吸3次。④两脚平站，两手内劳宫放在腰之两侧带脉下，重心移至左脚，右脚上提，脚尖向下，配合风呼吸。重心右移，同法习练。右脚上前1步，上身前伸，后脚跟离地，提肛；身体后仰，前脚跟离地，重心右移，收腹；左脚上前，两脚平站。左脚上前1步，同法操练后，两脚平站，风呼吸3次。⑤同第一段。

第三段：①、②同第一段。③两脚平站，开1步，两手中指相接，沿正中线上升，指尖放在膻中穴，两腿下蹲，如坐马式，提肛收腹，站直，长呼长吸3次。④升、降、开、合、松、静功。两脚平站，重心左移，右脚向右前方迈出1步，脚跟先着地，放平后，两手分别在上丹田、中丹田做1个开合。后脚上前1步，两脚平站，长呼长吸3次。⑤同第一段。

意念活动分3层，初学者应人而异，中级阶段意守中丹田，高级阶段意守会阴。

（黄　健）

三三九乘元功——吞纳功　是该体系中的首功，属吐纳派功法。由屈成春发表于1988年。本功法通过吞纳来调整脏腑功能。如能坚持，可延年益寿。

功法操作：①自然吞纳：口半开，舌平放内收，全身保持静态，自然放松；口腔、喉咙不动，腹部微收，将气自然从口吞入腹中，如打嗝之状（有声无声均可）；气入腹后，要求不做引导，任其自然，以舒适为度（饱腹禁练）。②定向吞纳：选山水相映、空气新鲜的地方，先面向北方，两脚并拢站立，含胸拔背，垂肩坠肘，全身自然放松，呼吸自然，双眼微闭，保持静态。在吞纳自如时，可加意念。例如移向东方吞纳时，口最好全张，意念将东方之气全部吸入，并立即吞纳入腹。四方吞纳完后，再向上、向下吞纳。③定物吞纳：包括吞天、吞地、吞纳太阳、吞纳月亮、吞纳星辰、吞纳山水、吞纳花草树木等。各依法行之。

（郑嘉慰）

金甲蛤蟆功　属吐纳派武术功法。由部发明发表于1989年。本功法包括金甲背功和蛤蟆气功两部分。宜于练熟铁肚功后锻炼。

（1）金甲背功：功成后背部如穿金甲，不畏击打。①吞气：两脚分开略比肩宽，两膝挺直，双手自然垂于两侧，接着上举，掌心向上，至头顶时掌心相对，并以齿缝吸气，脚踮起，吸满气，两手心转朝下，向股前下降至丹田，同时吞气1口，咽下，以意导引至丹田，脚跟落地。②站立，手十指交叉抱后脑，向前弯腰，意念集中后腰，觉命门、肾俞部向后突出；上身向左转，拨右腰部，意念集中右腰部觉气从命门注入此间；上身后仰，挺肚脐，意念肚脐部突出；上身向右转，拉拨左腰。③站立同上，双手握拳，拳眼贴住后腰肾俞，吸气，意念气从丹田注于后腰，两拳相向环形贴腰按摩；齿缝吸气，意念丹田气注两肾俞，喷气，以拳轻轻击打两后腰。④姿势同上，唯双手插腰，大拇指扣左右腰，余四指扣后腰，深吸气，意念鼓腰部；呼气，放松。⑤姿势同上，双手十指交叉抱后脑，向前低头（不是低腰），双手配合下压后脑，拨动后脊椎骨，从上向下节节上拨，直拨到连尾椎也拨动时，再直立上体放松全身。拨脊时意念气从丹田贯命门，上注脊椎两边，再向前弯腰90°，伸出左手向前，尽量伸左手，牵动左背部肌肉，意念丹田气注肾俞贯左背。收左手，伸右手拨右背。⑥布袋1个，长40cm，袋口周长35cm，内装入绿豆2Kg（刚好半袋），用绳扎住，双手抓住袋口，举过头顶，向后背部顺序打落：先从后颈沿椎骨一直往下打至命门，再从左肩下打至右腰。打前吸气，打时喷气。⑦经过一定时日后，可加练用背靠击墙壁36次；请人用木板、竹片排打背部。

（2）蛤蟆气功：主练胸部及肋部的抗击力，功成后，胸肋部可抵御拳打、脚踢及砖拍、棒打，肋部可击弯铁尺。①吞气九口：同金甲背功吞气式。②蛤蟆壮气式：两腿分开略比肩宽，两膝挺直。双手垂于体前，手指向下，手背向前，齿缝吸气，双手腹前交叉，右手向左向上划弧，左手向右向上划弧，待到左右肩处时，两手改为水平划弧，右手向右向前，左手向左向前，成两手侧举、手心向外，手指向前，小指侧向上。此时气吸满，转猛喷气，双手变拳，拳心向上打击两肋部。③蛤蟆披甲：站式同上，右手持绿豆袋（重量与上同）1只，左手高举头

顶。吸气，意念气注满左肋；喷气，拍打左肋。从左腋处向下打至软肋部；接着换打右肋，同前，唯左右相反。再换右手持袋，从左胸一直打到左下腹；左手持袋打右胸腹，左右手轮换持袋，从天突下沿任脉向下。一定时日后，改用窨砖排打。④蛤蟆练铁：马步站立，双手胸前平举与肩同宽同高，请人用木板一块，用力排打左肋，先吸气，木板击到时喷气。左转成左弓步，双手抱腰，露出胸部，请人用木板排打胸部；再打右肋。⑤收功：按摩胸肋部，配合深呼吸，意念气布全身，人身如桶子。

（黄　健）

峨嵋字门太子功　属吐纳派功法。相传为清末一和尚所传，由权中先整理发表于1989年。其特点为发音呼气，对肺结核等有一定疗效。

功法操作：①一字马站立，即两脚开立，脚尖分别朝向左右两侧，两脚连线呈"一"字，下蹲成马步。双手反手叉于腰侧，右手从后向前立体划圆，再以右手叉腰，左手划圆，自然呼吸。②双手叉腰，口呼口吸，吸气时，双唇紧撮，成圆形，舌舐上颚，发"儿"字声；呼气时，头略上仰，发"哼"字音，音注头部，同时用鼻往外喷气。③吸气同前，呼气时张口发"哈"音，声出喉部，音注喉部，发声应有力。④吸气同前，呼气时闭口，发"恨"字音，同时用鼻喷气，意注心窝处，声出胸腔。⑤吸气同前；呼气时开口，发"嘿"字音，声出丹田，意注小腹。发声时应用力鼓荡腹部。

（黄　健）

海灯法师静坐法　属吐纳派功法。为海灯法师生前所练功法之一。由蔡林生等整理发表于1989年。对哮喘、肠胃病、风湿病及部分心肺部疾病有一定疗效。

功法操作：放松衣带，正身静坐（一般采取双盘坐或单盘坐及自然盘坐；如果有困难，也可端坐）。坐好后，将左手背放于右手背上（女性相反），轻轻贴在小腹脐前（如端坐，也可将两手放在两大腿上，掌心向下向上都可以，但要自然放平）。振作精神，挺动胸腹，肢节微微动摇7～8次，身不弯曲，肩不高耸，头不低垂，也不昂扬，不偏不斜，鼻与脐相对。口吐浊气，待浊气放完后闭口，上下牙齿相接，舌向上舐。自然呼吸，双目自然闭合，将全副精力集中到脐腹部位。静坐时间最好在子午卯酉4时辰间。

（黄　健）

心法六字诀　为吐纳派保健功法。由赵金香编写传授，发表于1989年。特点为默念"嗨、哈、哼、好、了、明"六字口诀，发音吐气；结合肢体导引对脑进行特殊锻炼，具有醒脑健脑、开发智慧的功效。

功法操作：①预备式：掌心向下，双手扶膝，端坐，舌体平放，似笑非笑，神光内含，心澄目洁，全身放松，气沉丹田。②捧真投籽。两手翻掌，掌心向上，手指张开，各托1球，意念左日右月，于侧前方45°托起至头顶，两球合一，由百会至性宫（上丹田），张臂扩胸，掌心向下，外导内引，将球体沿中脉植入黄诞（中丹田）后，掌指放松，分别向侧前方45°外推，再翻掌内收，在中丹田前拢气抱球，向上腹收拢。距上腹2cm时，渐转掌心向下，两手放回体侧。③根扎水中。默念"六六通"吸足气，有节奏地将"嗨、哈、哼"3字一气吐完。吐音时，上体随着吐音震动产生共振，连续吐音7次。④莲宝运身。将气吸足，然后，一口气接连吐出"好、了"两个长音，吐音时，前后用力均衡，两音首尾相接，连吐7次。⑤金莲透顶。一口长气连吐"明……"，吐音时，百会穴逐渐张开，有能量上升至头顶。故声音不可过大，速度不可过慢，连续吐音7次。⑥遮天盖地。默念"哈哈收"后，两手翻掌心向上，掌指微曲，两臂向体前左右各约45°方向平伸，意捧天地之浩然正气，自百会穴贯入体中，张臂扩胸，掌心向下，指尖相对，外导内引，将气沿中脉导入中丹田。⑦收功。两手至中丹田后，分别向左、右各约45°方向外推，翻掌内收，在中丹田前拢气抱球。松肩、提肛，两手继续向上腹收拢，距上腹约2cm时，两手沿体侧自然放下，功毕。

（钱爱珠）

葫芦功　又称"8"字运气法。属吐纳派保健功法。由崔永生基础上整理、编写、发表于1989年。具有保健、养生、防病治病的作用。对胃溃疡、慢性肝炎、慢性肾炎等有一定疗效。

功法操作：①意守丹田。仰卧于床上，两足心相贴，两膝自然向外屈曲成弧形，两手心向下置于体侧，双目轻闭，口留一缝以辅助鼻呼吸。采用自然呼吸或顺腹式呼吸，逐步过渡到3吸1呼、5吸1呼。意守神阙穴，吸气意引气至神阙。②腹腿"8"字运气。先意守丹田至有温热气感后，意引气沿任脉升至心窝处，随呼气，引气经腹左半圆至会阴，再经右腿内侧至右侧涌泉穴，再吸气，意引气从右涌泉至左涌泉，经左腿内侧上行至会阴，再沿腹右半圆上行至心窝处，如此18遍，再按相反方向运行18遍。最后将气停在心窝处，意守片刻，下行至神阙。③腰腿"8"字运气。意引神阙之气至命门，再上行至夹脊，随呼气，引气向下沿腰左半圆至尾闾，经右臀、右腿后外侧至右侧涌泉，再吸气，引气经左侧涌泉、左腿后、外侧及左臀部上行至尾闾，又沿腰右半圆上行至夹脊，如此反复18遍，最后意守夹脊片刻，返回神阙。④收功。两手相叠置脐部，先顺时针方向，由小到大旋转36圈，再逆时针方向，由大到小旋转24圈，意念气从身体各部向神阙汇集，然后搓手，浴面，睁眼收功。

（钱爱珠）

健美减肥气功　属吐纳派功法。源于江西民间玉蟾吸真功，由周士渊、韩旭和徐凯整编，发表于1989年。

本功法由3部分组成。主要用于减肥、健美。其中翻浪功通过呼吸使胸腹部起伏，减缓饥饿时胃的蠕动，达到抗饥饿的效果；青蛙功、莲花功通过"三调"，促使血液循环畅通，新陈代谢旺盛，平衡因严格控制饮食后的体内失调，改善机体功能。

（1）翻浪功：①取坐、站或平卧式，松静自然，平卧时双腿弯曲；②呼吸平均每分钟30～40次，比普通呼吸快一倍左右。呼气时，尽量缩胸凸腹，吸气时尽量挺

胸收腹，注意用意不用力。一呼一吸为1次，40～60次。主要于饥饿时操练。

(2)青蛙功：①坐式，两腿、脚与肩同宽，右手握拳，左手包住右拳，露出拳眼(女子左右相反)，两肘分别自然撑在两膝上，头低下，使拳眼平面垫于额头，闭眼；②吸气后，口呼(细、长、匀)→鼻吸(细、长、匀)→停1～2秒→快、短吸→口呼(细、长、匀)……反复约10分钟。吸气时要求腹部饱满、鼓起，呼气时腹部放松；③收功，头抬起，搓手至发热、发烫，上、下干浴脸擦18次。十指分开，贴于头皮从前到后干梳头18次。然后眼睛慢慢睁开，抬手、伸腰。每次约15分钟，每日2～3次。

(3)莲花功：①坐式或盘腿坐式，含胸拔背，掌心向上，两手相叠，两大拇指相对。男右手、女左手在上。眼微闭，舌尖轻舔上齿龈，嘴微合；②调息，鼻吸鼻呼。第一阶段，注意呼吸细、长、匀，1～2分钟；第二阶段，意念只注意呼气，1～2分钟；第三阶段，意守呼吸，似守非守，若有若无，10～30分钟。③收功：同青蛙功

（蓝尔杰）

莲花玄功 全称"古莲花太玄功"，系峨嵋剑仙派太玄宗之内修大法，属吐纳派佛家气功。由刘兆麟整理发表于1990年。本功法以佛门莲花部系列无上密部大法为根本，结合道家内丹功法与五行之术习练为特点，并在修炼各个环节上严密配合专用信息码。

功法分为4层。①嘛呢筑基功：有坐功、卧功和站桩功，主要通过六字真言的简易观修法，和道家内丹筑基功的结合修习，用以激发人体命门真阳。②先天真阳功：通过采纳宇宙真阳与玄光清静功研习，不断强化人体真阳，真阳旺盛，自能流通中脉，运转周天，还精补脑。再通过修习采纳宇宙真阳功于上丹田内涵育成珠，获得天眼神。③以修光为主，并修炼空玄大法与多种特异功能，为度世之用。④修圆满智慧，最后证光明虹身。

（钱爱珠）

引气闭息功 属吐纳派医家传统功法。由张朝和整理发表于1990年。本功原理源于《内经》，以之治疗肾有久病者，盛于魏晋隋唐。功法从调气入手，御气调神，逐步达到气住神住之境。闭息主要练习停闭呼吸。

功法操作：①准备：于子至寅时仰卧，床铺厚软，枕高下适令身平，舒臂展足，手握固，距身13cm，足分开与肩同宽。项、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝诸关节均放松。全身体重自然下沉，重心降至命门，排除杂念，体松气沉。②引气：呼吸微徐、细匀深长，引气从鼻入腹，至足则停止，有力可更取之。闭口阴数100～200，令耳不闻，或兼以手下筹算，并逐渐自转增其心数，可至500～1000。此时伏气于脐下丹田，直透涌泉，周身气通，元气充沛，达到忘形以养气的目的。③闭气：吸气至胸腹满，勿令过极，可略停闭，即可慢慢以鼻呼气，引气上升至百会，呼不令尽，勿令极呼，随意而止，即稍即息。再练吸气，引气自百会降于丹田、涌泉，气入身来谓之生，常令气多入少出，以鸿毛着鼻上而不动为候。④胎息：行气稍久，能不以鼻口嘘吸，可渐达气从脐出，入从脐灭。如在胞胎中，是以闭气为主的微弱呼吸法。进一步可觉出气从玄关、手足心及全身毛窍、百会等处出入。人身虚无，但有游气，气息得理，百病不生。胎息守五脏，诸脏得守，神气自安。耳无所闻，目无所见，心无所思，达到忘气养神的阶段。⑤无息：呼吸全停，一息自住，不出不入，无来无去。气住则神住，心澄明静，神住无念，固守虚无，可达到养生延年的目的。

（柴剑宇）

清净布气门派采气法 属吐纳派功法。由徐星俊发表于1990年。其特点为采自然界清轻之气，为机体所用。功法操作如下：

①采日精：于早晨太阳刚升起时，选择光线无遮掩处，面向太阳，或坐或立，呼吸柔和自然，双目垂帘。吸气时，双手向左右撑开划弧，掌心对准太阳，呈虎爪势。然后五指微抓，翻掌，掌心朝内收回至胸前，意想太阳之精华，从全身各处吸进，再翻掌呼气。呼气时意想全身之浊气，从劳宫、涌泉、百会穴缓慢排出。如此反复吐纳3次。②采月华：于每月的月亮初出时、月中时、月入时，面向月亮采月之精华。方法似采日精。③采晨辰：于没有月亮时，选择群星之夜，仰面向群星，采精练功。④采植物：在环境安静、空气新鲜之处，选择所喜欢的树木，相距1～2m，先默念"我很喜欢这树"，然后开始吐纳采气，法同采日精。

（黄　健）

五行大力经丹功 属吐纳派功法。系明清时期由武当大侠邓钟山整编；俞英、石华根据徐福高所传，整理发表于1989年。本功法在调息上，以呵气、吞气、咽气、喷气为独特呼吸法。对治疗关节炎、坐骨神经痛、气管炎等有一定作用。

功法操作分5式。①怀月抱球(属木)：面向东南站桩，沉肩垂肘，松腰开胯，呵气。然后左脚横跨一步，膝微曲，双掌心相对曲肘，同时均匀地弹动十指，作吞、咽、喷气。意守劳宫穴。②仙鹤亮翅(属火)：面向东南站桩，沉腰含胸拔背，左脚向左前方跨一步，呈大弓步形，左膝与脚跟对齐，右膝微曲，左掌大拇指对左肚角，右掌向前伸直呈水平，掌心向下，目视前方，吞、咽、喷气。意守中指(左右轮换)。③童子拜观音(属土)：面东南站桩，左脚横跨一步，呈骑马式，膝微曲，双手合掌，距胸前16cm，两拇指对任脉，全神贯注，意守丹田作吞、咽、喷气，内气运气于周天。④嫦娥奔月(属金)：骑马式，松腰开胯，含胸拔背，垂肩沉肘，意守命门穴，两手伸直于胸前，双掌上下呈阴阳手，劳宫相对。用内劲作按势徐徐弹动十指，作吞、咽、喷气。⑤金刚现身(属水)：面东南站桩，两脚与肩等宽，十指张开，双手向腰外左右伸出，挺肘距腰33cm，掌心向下，虚领顶颈，目视鼻尖，意守劳宫穴，吸大地之气，然后吞、咽、喷气。

（郑嘉慰）

健脾疏肝功 属吐纳派医疗气功，兼有导引特色。由李正银整理编写发表于1986年。本法以锻炼为主，并配以药物、食疗，通过吐字发音和呼吸导引、肢体动作

导引、按摩导引,以达健脾疏肝之效。对慢性肝炎、肝硬化等肝脏疾病有一定疗效。

功法操作:坐、卧、站均可。①育丹:两手抱丹于腹部丹田,男左掌在上,右掌在下(女相反);舌舐上腭,垂帘收心。口呼鼻吸,呼气舌舐下腭,同时默念"嘘"字,并将气送到丹田;吸气则不用意。初练者宜采取自然呼吸,随着功夫的加深再取顺、逆腹式呼吸。②活丹:姿势同育丹,至丹田有气感时,接练。吸气时双手上提至脐,指尖向下,掌心相对,再呼气翻掌,掌背相对分开,意念呼吸同育丹。③行功:于育丹练至有气感时接练。前出左足,足跟着地,同时手呈抱球状伸出,舌舐上腭,吸气意自左足隐白穴沿脾经引至唇,手随意行,然后呼气,两手掌相叠,左上右下,自右胸部位肝区按摩而下,同时收左足、出右足,并呼气,默念"嘘"字,意念病气沿肝经出于大敦穴。④柔肝:待行功39次呼吸后,以两手的拳或掌分别贴于期门、章门两穴上震颤,并行观想法,吸气时观想青色之气自体外进入肝脏,呼气时实症患者观想翠绿色从肝脏经章门直出体外,虚症患者观想苍黑色气从章门穴直出。⑤升降按摩:练柔肝10分钟后,双掌上提按于两乳上,指尖相对,呼气默念"嘻"字,观想气如雾瀑由胸洒下三焦。⑥收功:恢复预备姿势,放下舌尖,开目,休息片刻,头缓缓上仰下点3次,颈缓缓左右转动3次,双手左右甩动6次,再按摩胸腹部39次即可。

本功练习时,患者可根据自身体质的强弱,患病轻重分别采用站、卧、坐不同姿式。练功期间禁止性生活。

(钱爱珠)

意 定 派

意定派功法　强调以意守为主进行锻炼的功法流派,古代的禅定、面壁、数息等。均属意定派功法。意定是以一念代万念的调心技术的训练和运用,通过训练提高人体的入静能力和意念控制能力,从而放松心身,治疗疾病。根据意守目标的不同,又可分为内意守、外意守和信号意守三类功法。

内意守功法:主要把意念放在身体的某一点、某一部位、某一脏腑或某一穴位,如意守丹田、意守涌泉等,从而调整机体的功能。意守部位的不同可以起到调整机体产生不同的作用。这类功法在医疗气功的临床应用中较为普遍。

外意守功法:主要把意念放在身体以外的某一目标,如花朵、树木、水晶球、自然景色等,对提高意念的控制能力较为有效,但训练难度亦高。

信号意守功法:主要把意念集中于一段语言文字或音节上,利用人类语言文字的各种特定内涵来加强意守效果,进行良性诱导,从而达到强身与治病的目的。如数息法、内养功默念字句法等即属于此。

(柴剑宇)

无极功　又称无极式站功,属意定派功法。由农作来等发表于1981年。本功法在调心上意守丹田。对神经衰弱、胃、十二指肠溃疡等慢性病有一定疗效。

功法操作:①调身:内八字站桩。两手自然下垂,手指松开,中指轻贴于风市穴。松肩、肘。身稍前倾,下颌微收,虚领顶颈。两目平视,目帘自然下垂,闭口,舌尖轻舐上腭。背要拔、忌曲。胸略内涵内收。腰胯要松,裆要虚圆,臀部微向前压,腹部微向后收。涌泉穴连线中点和会阴穴、百会穴对准成一线。②调息:开始先由口呼气一口,然后用鼻自然呼吸。以柔和、细缓、均匀、深长为好。③调心:意守丹田,两目内视脐内,但不可用力,应微微意守,若即若离的境界为佳。

(郑嘉慰)

三才图明目功　亦称动静养气明目功。属意定派功法。由甘泉发表于1988年。本功法以远近交替注视"三才图"案的颜色变化,运用气感回收自我治疗为特点。尤对近视、远视、散光等眼病患者较适宜。

功法:①调身放松:闭目静坐,意随鼻呼吸,默念头松、肩松、肘松、手松、腰松、胯松、腿松、足松,吸气时默念"头"字,呼气时默念"松"字。从头至足依次放松。共作3遍。②调息注视:把"三才图"案放在眼前(桌上)距离40～50cm,先慢慢盯着"三才图"案中"天"字中心小黑点,视20秒钟,然后将视线移开图案,直接注视相距3～6m的白色墙面上,片刻后,将眼睛一合一睁,注视墙面3～6次,同时配合腹式呼吸,合眼时呼气,睁眼时吸气。依上法按"天、地、人"字图案顺序做完为1遍,共6遍。③调心贯气:合目意想"三才图"案,在"天目穴"处有白、绿、黄、红、黑五色。开始意想白色时,两手在胸前、劳宫穴相对,拉气、合气,作3次,贯气(两手翻转),劳宫穴对两眼发气,两掌分别左右划圈各9次,眼球随之转动,意气相随。然后两手劳宫穴置距离眼睛10cm左右处进行发气约1分钟。依上法按5种颜色顺序做完为1遍,共3遍。④擦手揉眼:先将两手鱼际穴处擦热,接着吐口内津液于鱼际穴处,抚在两眼眶上,左右轻轻揉搓9次,依此方法共做3遍。收功时慢慢睁开眼睛注视对面目标片刻,再将两手擦热浴面梳头9次。

(郑嘉慰)

观鼻功　属意定派功法。由何兆林发表于1982年。本功法通过入静调心,加深呼吸,以增强微循环。改善视力。对近视有一定疗效。

功法操作:心气平和,思想要集中,两手食指轻搭在鼻尖上,拇指轻轻扣住下巴,其余3指自然合拢;凝神,观鼻尖上食指2～3秒钟;然后远望20m外的一个小目标,尽力看至清楚为止;接着目力收回仍观鼻尖。如此来回3～5趟为1次,休息1分钟,再如上法进行,共3次。同时配合深长呼吸,但不要过于强迫;观指尖时不要太久,否则容易产生眼胀现象;开始时,可能观看手指模糊不清,练久后自能逐渐看清。可随时随地进行,须持之以恒,随着时间增长,每次做完,鼻尖有舒适麻感,可消除视疲劳,使眼睛增明,视力改善。

(柴剑宇)

九转还丹功 属意定派功法。由唐瑞林发表于1983年。本功能调整血压。

功法操作：①守丹田：站、坐、卧均可，以自然舒适为宜。全身放松，宽衣松带，排除杂念。眼睛微闭。腹式呼吸：舌尖轻舐上腭，缓缓吸气，呼气时，舌尖自然落下，腹部随着呼吸一张一缩运动。思想集中丹田，两眼内视丹田，两耳静听丹田，如此2～3分钟后，用意引气至丹田，以意守之。②九转还丹：以意引气，由丹田降到会阴，接着提肛，把气由会阴经长强提到命门回丹田；在丹田稍停后，又用意引气降到会阴，如此反复9转，回到丹田。再由丹田把气降到关元穴，升回丹田，也是反复9次。最后由丹田把气降到气海穴，再升回丹田，如此反复升降，到入定为止。③意守部位：以上功法练至纯熟后，可根据各自的病情选择意守部位，患高血压的，意守会阴或涌泉，不可意守印堂。患低血压的，意守丹田、印堂，乃至百会。收功：把气降到中极穴，由外向内顺转36圈，敛气归丹田，即可收功。

（柴剑宇）

呼吸调睛功 属意定派功法。由蔡葵发表于1984年。有保护视力作用。适用于假性近视以及轻度单纯性青光眼。

功法操作：面对窗户，选择好望近及望远的目标。望近可以右臂伸直、握拳翘起拇指作为目标；望远可选择10m以远的如树木、楼房等作为目标。吸气时眼望远处目标，呼气时眼望近处目标。呼吸要求均匀深长，每分钟9～10次左右。锻炼3分钟后，闭目休息2分钟。

（黄 健）

马步大力功 属意定派功法。由曹孝辉发表于1984年。

功法操作：站立，两手下垂，然后缓缓下蹲，指尖向后，阳掌托起；以鼻呼吸，默数呼吸次数，意守关元、命门，慢慢起立。当呼吸数到30～60次时，上体向后仰、腰尽可能后弯，双掌圆滑地渐翻向后方，双臂后推，意念从关元运气至掌根、掌心，再循原路返回，复原。

（黄 健）

气功眠蚕舞 属意定派功法。由刘觉非发表于1984年。本功法意念仿效蚕在吐丝作茧时的单纯专一，动作仿效蚕的绵软柔和。

功法操作：①女娲补天：两臂上举，左右手摇摆抚摸，如匠人之泥抹房顶，意念用手抚蓝天并补天，心中默念数字1～8，共4遍。②灵丹九转：手心向内，两臂弯曲在腹部左右旋转，意念神丹入腹，活血行气，左右转环，出没于脏腑之间，攻逐病魔。配合默念数字1～8，共4遍。③足踏祥云：闭目静坐，上肢下垂于股上，两侧手足交替微摇，意念寿星下凡，祥云袅袅。默念数字1～8，共4遍。④玉女弄机：手臂上下作穿梭状，腿随之起伏，意念天仙织布，心旷神怡，默念数字1～8，共4遍。⑤瑶池仰渡：仰卧，手足推送，仿同游泳，犹如身在瑶池，仰渡彼岸。默念数字1～8，共4遍。⑥净瓶撒露：上肢左右舞动，如仙人用净瓶或柳枝撒露，使万物受惠。

（黄 健）

意拳站桩 属意定派武术功法。由王芗斋所传，秘静克整理发表于1984年。为意拳的基本功，具有动静结合、辩证选练的特点。适宜于年老体弱、精神不佳者习练。

功法操作：①降龙：两脚大步分开，前腿弓，后脚绷，掌分撑；一手向前推托，一手向后搓按，目视往后的手虎口上。②卧式：仰卧，两脚平伸与肩宽，闭目，嘴微张，双手放于小腹上或胸前，手心向下。③坐式：端坐椅边，两手撑托，距胸约33cm，十指分开，意念托球。④伏虎：前腿弓，后腿撑，三夹两顶，松肩撑肘，双手虎口向前，左手抓提，右手搓按，目平视。⑤双手搓按：两腿微弯，臂向左右平伸，似按弹簧，带动全身移动两脚擦地出步，前脚似踩一小球滚动，两脚轮流，目平视。⑥金鸡独立：直立，提右腿，脚尖回勾，左腿弯曲，右手搓按，左手提携，目平视。⑦行走：两腿微弯，两手分开似按弹簧，余同⑤。⑧双手揉球：成丁字步站，两臂抬至胸前，两手呈揉球状，十指分开，似直非曲，臂半圆，腋半虚，两手慢慢转动，左右交替揉球动作。⑨撑抱：双手提起至腕前，十指分开略弯曲，手心向里，抱球似，松肩垂肘外撑，余同后⑫浮托式。⑩丁八：丁字步站立，两脚同肩宽，撑挡，两膝分争，三夹两顶，前脚着地，脚跟略提，三分撑，七分抱，余同⑥。⑪推托：根据⑨撑抱式，双手手心反转向外，似推物状，内外放松，身躯挺拔，全身关节含张力。⑫浮托：两膝略弯，不过脚尖。重心在脚掌外侧，两手手心向上提于肚脐左右。臂成半圆形，松肩撑肘，十指分开略弯曲，双手指相对，距离约两拳，似托气球，上体正直，臀部下蹲。目微闭，嘴微含，心胸开阔。自感全身浮飘，虚灵挺拔。

（钱爱珠）

空松功 属意定派功法。由胡美成整理编写、发表于1984年。本功以空、松、静、定，加强局部血液循环，健强各部位筋骨皮肉的锻炼，达到耳聪目明，健腰强肾，治病延年。

功法操作：(1)身法：头身肩手以保持平正自然为原则。分自然站立、高桩站立，以及平坐、自然盘坐、单盘坐、双盘坐，和平卧、侧卧诸式。手式分前拱、垂直、抱丹、抱球等4式。在全身放松方面，有三松一上和十松一上。三松为印堂、人中、两肩依次放松。十松为：百会、人中、喉头、两肩、胸部、腹部、臀部和大腿、双膝和小腿、涌泉依次放松。一上是嘴角微微向上，增加轻松舒适之感。

(2)心法：思想意识的应用。①意守一切，默念字句，身如垂柳，万念皆空，不知有身，空之又空，一片混沌。②意照虚空，意想宇宙空间。③意照整体，意想自己整个身体，不是某一部位。④意照患部，默想"我要驱除这一患部的毛病"。⑤意照下丹田。⑥空心止念，杂念起时，就止住它，保持一片混沌状。

(3)息法:以自然呼吸为主,逐步做到深长细匀。①随息,心息相依法。②数息,分数入息。③听息,静心倾听呼吸的无声或微声。

(4)收功:①擦手。②摩面。③擦耳。④擦腰。

(5)整体周天的助功法:想要快速达到整体周天,在练站功或坐卧功一开始,默念几次空松口诀,念一句做一句,几天之后,使用深呼吸法。吸入的气意想下至丹田,呼出的气意想从胸腹出,练气感生后,改用自然呼吸,意念一片混沌。

(钱爱珠)

自然功法 属意定派功法,兼有存想特色。由劳士中发表于1985年。本功法强调顺应自然的原则,要求全身关节放松,意专神凝,反观自照,心定如壁。

功法操作:①调身:姿势自然,以有利于入静为原则。功法分坐(双盘膝、单盘膝、自然盘膝、平坐)、卧(右侧卧、左侧卧、仰卧、坡卧)、站和动4式。其中站式为双足平行立定,分开与肩宽,两臂自然垂于体侧。动式为双眼微闭,在原地进行运动或缓步行走。②调息:依佛家"止观法门",分为数息、随息、止息、观息、还息、净息6步。③调心:克服主观意识,心定如壁,采用意守、持念等以念止念的方法,调心入静。

(钱爱珠)

虚明功 属意定派功法。由田宏计在民间功法的基础上于1955年整理成文。本功具有层次分明、循序渐进、动静结合等锻炼特点,常练可达到"虚极致明"的境界,可保健、增智、益寿,对免疫功能减退低下,微循环障碍,神经功能紊乱等疾病有一定疗效。

虚明功正功锻炼内容:

调身:采用坐式和仰卧式。松静自然,恬淡守神。

调气:分为3段6步。

(1)筑丹:是借助于后天呼吸培育先天真气的过程,筑丹功成,真元内气凝结成象。包括调息、息调两步息法。

调息:有4法。①吐故纳新法:安身调体后,开口徐徐吐气,意想体内浊气脱口而出,再以鼻吸气,意想清浊之气纳入体内。当吐纳流利,息气平和,再练静呼吸。②静呼吸法:用意不用力,逐渐把气息引进到"出入绵绵,匀细舒适"的状态。此后,再练数息。③数息法:数其吸气,或数呼气,由一至十、百,意专于数,周而复始。在数息纯熟,心息相依,意念专一后,再换随息法。④随息法:意念既随吸气,又随呼气,随息时不论吸气、呼气,都宜引气下行。随息纯熟,则气息绵密,意气相随,绵绵徐徐,静缓入于腹内丹田。随息功满,则调息练成。此时,心静恬静,丹田蕴育之真气萌生,而后,再进行息调锻炼。

息调:以练肺呼吸为主,属调练丹田内气的功夫。要求冥心净念,寂照丹田,则丹田蕴育的真元内气,由隐而显,由散而凝,当气凝成象后,则于丹田任运,勿忘勿助,静察其运。日久,气随神往,气受神驭,神气相依。筑丹功成,真元内气成象,启迪通运之机,始可运丹。

(2)运丹:指真元内气迭运而言。包括运息、息和两步息法。

运息:又称神驭气行法,有4法。①神驭气行会阴法:吸气时,气随膈肌降落抵达会阴而止,日久气聚腰骶,聚中有散(为松适弥散之感),散无止处;呼气时,继吸气之散而散(四肢尤其手指明显)。吸时宜提肛收腹。②神驭气行足踵法:以神驭气,由腹内丹田降于足踵或涌泉;也可漫起巅顶之上,散终足踵之下。依降气法与肺呼吸的配合方式和运气部位,可分3种情况。一为周身呼降吸降法,即不论吸或呼,皆引气下行,同时配合脚趾抓地动作,即吸则轻抓,呼则舒放;二为周身呼气降气法,即只当呼气时,引气下行;三为呼吸分段降气法,即以神驭气,随吸气降至腰骶或丹田,随呼气再继降之。③神驭气行三田法:以神驭气,在丹田往返作揉;揉之始点,起自气海,随吸气揉至会阴,稍停,再换呼气,由会阴逾命门揉至气海。如是周而复始,绵密作揉。揉有揉顺三田化一之意,又有锤炼调揉真气之意。④神驭气行任督法:以神驭气,引真元内气沿任督二脉任运不息。呼气时沿任而降,吸气时循督而升。

息和:即合和内外,悉备天地精华,而达浩然之境。先行自身合和法,使遍体内外化为一体,而后再行内外开阖法。开则气相融融,弥散六合;阖则气相绵绵,合聚一微。习练日久,物我合和,浑元一气。

(3)镇丹:指先天真气调练纯净,由动转寂。包括归息、息息两步息法。①归息:要求凝神住念,寂照囫囵气物,日久气物渐次湛然寂静,似神非神,似气非气,神气归一。②息息:即息住气运并息灭气相之谓。神气归一,其息自息。归息功满,则息息圆功,两者之间,倾刻之变。息息是虚明功的至尚息法,是实现虚极致明的决定手段。

调神:调神之法分为3大类。

(1)意守法:①意守呼吸法:与调息中的4项息法相对应。即用意轻轻体会呼吸运动形式,及其所导致的主观感觉(包括小腹起伏运动之觉)。②意守丹田法:与息调呼吸法相对应。即用意念轻守腹内的1个圆形体积或以小腹中心为圆心的1个圆形面积。③意守运丹法:即意守真元内气任运之形象或感觉,分为4种方法。意守聚散法:吸则内气自丹田上极油然而生,绵绵向腰骶前方集聚,绵中含幽,聚中寓静,意守时,心察气聚之势,体验聚中所显的绵静之感;呼则内气漫起丹田外围,融融向下外扩散,融中孕适,散中育松,意守时,意观气散之趋,神会散中融适之觉。意守降散法:吸则内气由里降运,呼则内气从表降散。意守时,吸守其里景,里景是以绵密气流为形式,以绵静之验为内容的气感。呼守其表象,表象是以融散气态为形式,以融适之觉为内容的气感。意守三田法:意守三田揉顺时的效应。即气升则融融以冲,而呈冲和之象;气降则绵绵以充,而显充溢之貌。意守周天法:可先从连点意守开始,即以前后三田为对象,进行轮回意守。待六田相继成带,带带相连成环后依环而运。日久三田化一,任督汇

一,环运浑然,渐显沉浮之象。此时应体验气态沉浮之变。④意守统体法:分为两种方法。意守自身统体法:息和功戎,体与气合,浑元一气,此团氤氲之气,丰盈湛然,静中有动,动显开合。本法即意守气团开合之变。意守物我统体法:物我统体后,开则气相浩浩,弥散六合,散则悠悠而证之以虚;阖则气相绵绵,合聚一微,聚则幽幽而验之以静。本法即意守气相开阖中的虚静变化效应。⑤意守虚窍法:意守归息中的虚无坦适之景,意守时强调似守非守,若忘若存,景定则守忘,景动则守存。⑥意守虚明法:神明寂照为虚,虚非寂灭顽空,其中有明;神明妙用为明,明非生智攀缘,晶莹湛然,虚为其宗。虚中含妙用,故虚即明;明从虚中生,故明即虚。真虚明者,必不为二,亦虚亦明,虚明交融。意守此相,即谓意守虚明。意守技功要求和意守虚窍法相同。

(2)作念法:作念是指自我构念而言。作念活动,是种内部言语的自我诱导过程。功中依据治疗、保健、调能、功候之需,在词的基础上,自我能动地构成某种知觉、表象、概念、愿望而活跃于主观意识之中,并笃信物我之间发生着和作念内容相一致的变化。作念内容包括:喜笑念、爱憎念、松静念、愈病念,散适念,虚明念等。

(3)定景法:即元神自发定于某种景物而言。功度进展到相当阶段,人体生理活动将移到一个新的稳定、合协状态。此状态所构成的大量信息将通过不同层次的感受装置传入中枢,于是,在自我意识中呈现出练功定量的映象。定景是一种以高稳定、弱强度为特征的良性心理体验活动。实现定景要经过一个由“有法”到“无法”的过程。“有法”指意守、作念等法而言;“无法”指定景法而言。“有法”为“无法”的基础。

虚明功辅助功有住、行、散3功,如手臂聚散法、命门聚散法等。

(田宏计、钱爱珠)

随意功 属意定派功法。由李成银编写,发表于1986年。本功法不拘形式,强调放松,以舒适为度,具有消除疲劳、集中注意力的效用。

功法操作:两脚平行与肩宽,膝关节微曲,两臂自然下垂体侧。或仰卧,两臂置于体侧,掌心向下,两腿自然分开。双目轻闭,逆腹式自然呼吸,口鼻兼用。意守丹田,追求松、散、软、舒感觉,用意不用力,意念活动集中在呼气过程中,体察身体各部分有松弛感觉,如在选择好姿势后,发觉哪个部位不适和紧张,可任意进行调整。练功时间,一般为3~5分钟。

(钱爱珠)

指玄功 属意定派道家功法。由舒玉璜整理编写,发表于1986年。其理论基础源于古典《指玄篇》,特点是根据各人不同情况,施用不同锻炼方法。具有调整血压的作用。

功法操作:基本功法:①降阴法:端坐床上,两腿平伸,两手分别护放两膝上。垂帘内视,意守气海,唇齿微开,舌自然平伸勿与齿接触。鼻吸口呼,呼长吸短,出入细缓无声。②开阳法:端坐床上,自然盘膝,合手,手心微向上方,置于腹前大腿根部。垂帘内视(血压偏高者视气海,血压偏低者视泥丸)。闭口,舌舐上腭(搭桥),鼻吸鼻呼,吸长呼短,出入细缓无声。③还原法:首先拆桥,两唇仍闭合,接着松开双手和松动两腿。两腿自然平伸,两手护放两膝上,垂帘内视气海,并将注意力集中于气海,鼻吸鼻呼,呼长吸短,出入细缓无声。④降压法:姿势同①,守窍在涌泉穴。⑤平视法:姿势同①,守窍在身外,即与目相平正前方1m远处。功毕,下座后,须在室内散步10分钟。散步时动作要柔而缓,头勿高昂,足勿重落,侧重活动手指和足趾。

(钱爱珠)

虚静功 属意定派功法。由河北省北戴河气功疗养院于1957年根据练养相兼原则总结,发表于1987年。特点是不强调意守丹田和调整呼吸,仅要求排除游念、最大限度地放松,使之处于虚静状态,从而达到净化思绪,清脑安神的目的。

本功法适合于下列情况:①在习练内养功或强壮功前,练1~3天,用以安定情绪,平静心情。②每次练内养功、强壮功或其他功法前,练3~5分钟,待身心放松稳定后,再做内养功、强壮功等。③在练其他功的过程中,中途遇所练姿式和呼吸不能坚持至1个功时(40~60分钟)时,可练本功,以达练养相兼的目的。④当练某些功种出现胸闷、气短、头痛头晕等副作用时,可改练本功解除之。⑤某些年老体弱或病情较重者,可单独练本功。

(钱爱珠)

意气功(李薰风) 属意定派医疗功法。由李薰风整理发表于1987年。本功法强调意气结合,以意念为主导,以呼吸为基础,以姿势为保障,通过锻炼,使内气积聚、运行发放外气,达到健身益智、治疗的作用。

功法操作分3个阶段。①初期:以卧式为主,兼做坐式;自然呼吸为主,兼做深腹式呼吸;意守肺到口鼻一条线,意念随呼吸在线上移动。②中期:以坐式为主,兼做站式;以深呼吸(可采用停闭呼吸)为主,自然呼吸为辅;意守丹田、会阴、涌泉、隐白等主要经穴为主。③后期:以站式为主,兼做行式;以体呼吸为主,用心体会内气在体内运行的情况。

(钱爱珠)

意念疗法 属意定派医疗气功。由张树礼编写发表于1987年,本功法主要以身心放松为主,通过意守、意念等意识活动,以自我调控达到自我治疗。

功法操作:以自然呼吸为主。包括①意守镇痛法:依据病痛的部位,循经取穴进行意守,同时默念“止痛”。如前额痛守合谷,胸痛守内关,腰背痛守委中等。②意念按摩法:以意领气,循病位进行有意识的自我按摩,同时默念“散”或“通”。适宜于病位范围较广的疾病。③意念灸疗法:意念疼痛之处有文火熏之,感到温热舒适,同时默念“暖”。适宜于寒湿痹症。④意念浴疗法:默念“洗掉病邪”,同时意念自身在浴中浸泡漂浮,

松暖舒适。切记头脑宜"露出水面";腰以下病痛则不可过胸。适宜于某些全身性疾患与皮肤病。

（钱爱珠）

静坐功　为意定派佛家功法。由王导正整理发表于1987年。本功法通过"三调",达到精气神充足,防治疾病和延年益寿的作用。

功法操作:

(1)调身:分坐势和卧势。坐势包括双盘膝、单盘膝、自然盘膝、端坐式,宜头颈平直,松静自然(舒展眉宇,口角微笑,会阴要松,两手臂要松)。卧势包括仰卧和侧卧,以舒适自然为主。

(2)调息:由浅入深,分为喉头呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸(胎息)、体呼吸。

(3)调心:①意守丹田。内视下丹田,目到意到,呼吸之气也自然降至丹田。②意照玄膺。意念玄膺,少顷津液满口,微漱数遍。徐徐以意送至下丹田。③引气旋转。开始假想腹内有个球,左转36,右转36,反复想有个球在动,意念放于球的中心,随着意念的集中和加深,达到静极时引起真炁旋转。④心息相依。两眼轻闭,"数息"10次,周而复始。此时舌舔上腭,意守丹田,有痰要吐出,有津要咽下。⑤返观自心,索本求源。⑥清心寡欲。⑦勿因噎废食。

(4)动静兼修(略)。

(5)涵养道德(略)。

（钱爱珠）

观星望月功　属意定派站桩功法。由张剑超发表于1987年。本功法久练后,可使心情恬淡,心安神悦,头脑清晰。

功法操作:取站式,两足分开,与肩同宽,两腿微屈。采用鼻吸口呼。两眼平正,注视月亮,眼不要睁大,一边望月,一边意守丹田,眼疲劳时可轻轻闭住,记住月亮形象,如已消失,可再睁眼观望,然后再闭眼。经半月后,在丹田记住月亮,可不再看,只需回忆月亮的形象。望月后可徐徐慢步,以轻松的心情,仰观星辰或遥望北斗。

（柴剑宇）

内气炼养功　属意定派医疗功,兼有吐纳导引特色。由沈鹤年创编发表于1988年。本功法动静结合,炼养相兼,循序渐进,强调锻炼人体内气、原气、真气。外炼筋、骨、皮、内炼精、气、神,具有保健强身、防病治病、延年益寿和开发人体潜能的作用。对高血压、冠心病、老慢支、糖尿病、消化性溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、病毒性心肌炎后遗症等有一定疗效。

本功法操作有七大体系,即基础入门功,放松功,内丹功,六合功,自发动功,保健功,外气导引。其中内丹功和六合功是精髓部分。其调身部分,以坐式和站式为主,根据练功者的体质和病情,亦可选择卧式和走式。调心部分,主要有意守、意观内景和外景,一般先意守意观外景后,再转入意守内景。意守内景主要是意守和锻炼一些重要穴位,如以脐为中心的腹部丹田、关元、命门、会阴、泥丸宫、膻中、劳宫、涌泉。其次还要意守存想十四经四肢穴位。调息部分须在松静自然地基础上由浅入深,训练的方法有:深长的顺腹式呼吸、逆腹式呼吸、停闭呼吸、抓闭呼吸、二吸一呼、三呼一吸、七次丹田呼气法、七次丹田吸气法、六字诀呼吸法、五行五脏吐音法,丹田呼吸法,胎息,止息等。本功法在每节功后都必须做"引气归原"的收功。

（钱爱珠）

内气炼养功——静功　以内丹功为基础功法,分两类:

(1)上海内养功:从有为法入手,练功程序分5个训练步骤和3个锻炼层次。5个训练步骤是:①松弛训练:端坐或盘坐,叩齿,搅海、咽津,依次放松印堂穴3次,膻中5次,丹田10次。②意守训练:先意守以脐为中心的腹部丹田,做到三向合一(即意念轻轻地想着丹田,两目内视丹田,两耳凝听丹田的声音)。随着练功的深入和进展,再转到意守命门和会阴,最后再转到"守虚"(即什么也不守,什么也不想的无为状态)。③呼吸锻炼:从自然的静呼吸逐步过渡到深、长、细、匀的顺腹式呼吸,然后转入到逆腹式呼吸和停闭呼吸。在练精化气阶段,加练抓闭呼吸;在炼气化神阶段,呼吸转为丹田呼吸和胎息。在炼神还虚阶段,呼吸转为止息(即"真息")。此时从外表上呼吸似乎已停止,实际上已转为内呼吸。④练养相兼训练:练,是指练意识、练呼吸、练真气;养,就是把意识和呼吸都放掉,一切顺其自然、轻轻地养在脐中。意念要求似守非守,若存若亡。此训练贯彻整个练功过程。⑤收功:练功结束时,还要做好引气归原的训练,方法有膻中⇌丹田升降开合、摩腹(按顺、逆时针方向摩腹各18次),养丹(静养丹田3～5分钟)。3个锻炼层次是:①筑基功,意守以脐为中心腹部丹田的功法训练。②意守命门、会阴的功法训练。③练精化气的初步功法,即丹田⇌命门⇌会阴的"真气"运转训练。

(2)内气养心功:从无为法入手:练功程序也分为5步3阶段。5步为:①收心:端坐后,眼观鼻、鼻对脐,两手轻轻地放在两大腿上,然后两眉心(印堂穴)、两肩、腰腹部(以两肾为中心的腹部丹田和两肾)各放松3次。接着默念松、静、空,结合听音(听默念松、静、空发出的声音),和意送(从两眉心出经鼻端、廉泉、膻中诱导到丹田),每个字由上往下默念、听音、意送4次,脐内5次,共9次。一般需经2～3周训练。②养气:通过听息(听自己呼吸的出入)后,随着听息并用意把呼吸逐步逐段往下引伸,意送路径与听音意送路径相同。最后要在肚脐处听呼吸的出入,以后并逐步使意念跟随呼吸自然地升、降、出、入。经过听息、随息训练后,逐步地感觉到呼吸在肚脐(丹田)处缓缓出入,大脑和全身进一步松弛、宁静,即"心息相依"的阶段。以上两步为筑基阶段。③行气:当进入到"心息相依"阶段,体内真气开始发动,腹部丹田处、胸部膻中处、四肢以及身体其他部位,都会出现热感或酥麻等"得气感",不久体

内“真气”如同温热的电流或似水银柱般的带状热流循经络和周身流动，随着练功功夫逐步深入，每一呼吸将与体内真气相结合，而处于“气在息中，息中有气，气息布满全身”的自然整体周天阶段，为真气发动，循经络和周身上下运转的炼精化气、炼气化神阶段。④坐忘：在逐步感觉到呼吸与丹田的真气合了，大、小周天和整体周天都已出现，全身将进一步进入到松弛、宁静状态，杂念全无，并进而到“万念归一”的从静到定的虚空忘我高级境界。⑤收功：方法同上海内养功。

（钱爱珠）

内气炼养功——动功 又称六合功。是以达摩内功为主的一组功法。有大雁六字功、六合定步功、五步树基功、膻中开合功、新五禽戏、采气收气法等6种。现举其前两种。

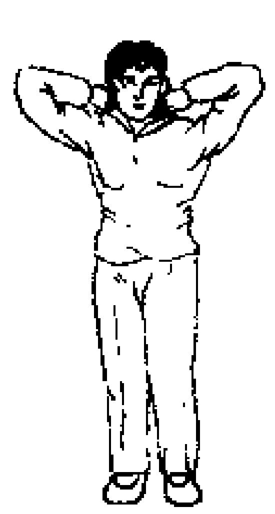


图1

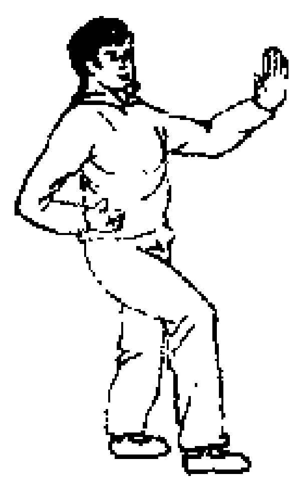


图2



图3



图4

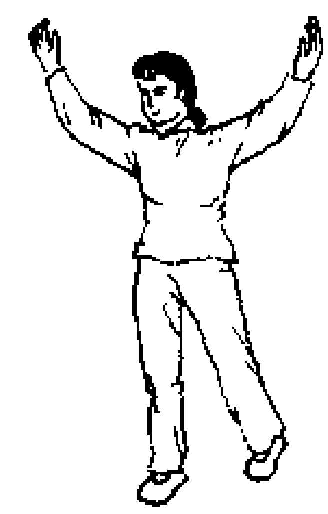


图5



图6

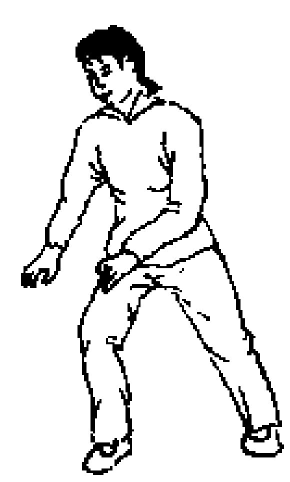


图7

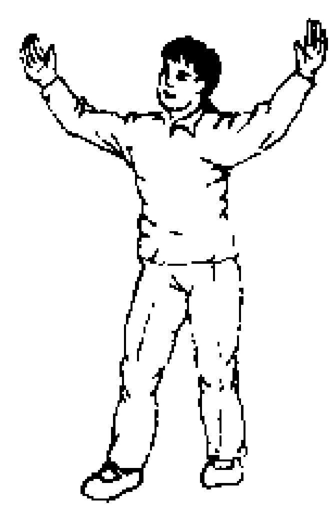


图8



图9



图10



图11



图12



图13



图14

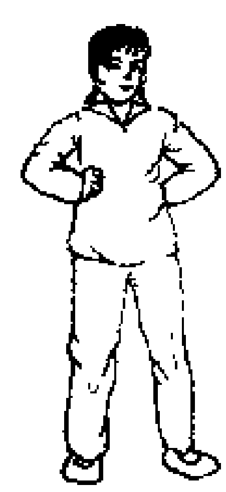


图15



图16



图17

(1)大雁六字功：本功特点在于模拟大雁的一些动作，吸取八段锦、五禽戏和太极拳中的某些动作要领，配合古代六字诀发音吐音法，并应用中医五行和脏腑经络相配属关系及生约制化规律。全部功法共有7式，每式预备式为立正姿势，两手交叉置于小腹前，掌心向内，全身放松，凝神定志，精神内守于腹部丹田(图1)。

①主功 - 大雁起落：起如大雁起飞，吸气，目视左手心，意念劳宫(图2)。落如大雁降落，呼气，双手交叉置于两膝(图3)。②肝功——前后展翅：左脚上前半步，左手展翅，收回，自然呼吸(图4)。然后，右手推出，右脚成弓步，呼气，默念“嘘”字，意念在肝区，双目睁大(图5)。右手变爪形，抓回，吸气还原。③心功——抱颈

颠顶；身体下沉，两手掌心向上，从左右两侧划圆上升交叉抱于后颈，接着身体和头向上颠顶，脚跟踮起，吸气(图 6)。然后两手下落回收到腹部丹田，脚跟随之下落，呼气，默念"呵"字，意念心区。④脾功——托天降地：自然站桩式，两手抱球，向左，再向右，再向左转腰，左手叉腰，右手提起，翻掌(图 7)。然后拇指对着太阳穴，双腿微曲，身体下蹲，起立，右手掌托天，右脚跟踮起，长呼气，默念"呼"字(图 8)。接着右手变爪形，从上往下拉回腹部丹田，长吸气(图 9)。掌心相对，抱球下蹲，起立，还原，意念脾区。⑤肺功——大雁拍水：左脚前曲成弓步，两手左右交叉翻掌向上，向左右两侧划圆伸展，身体向后仰坐，眼望天空，吸气(图 10)。接着两手由左右两侧从下后往上向前划圆，身体前俯，呼气，默念"呬"字(图 11)。然后，两手左右上提交叉翻掌，向左右两侧平伸展开，吸气(图 12)，转掌心向对，从左右两侧合拢，身体前俯呼气，默念"呬"字，意念肺区(图 13)。⑥肾功——左顾右盼：两手叉腰，四指在后，紧贴肾俞穴(图 14)，左转吸气(图 15)，转回呼气，再向右转吸气，转回呼气，注视前方。深吸一口气，向下俯卧长呼气，默念"吹"字，意念肾区(图 16)，慢慢起立，吸气，仰望天空(图 17)，还原。⑦三焦功——左右看足：左脚上前成弓步，右手推出呼气，向左转腰(图 18)，左手随转腰动作向左下方划圆，眼看右脚跟。接着左手随腰转回，吸气，收脚成立正姿势，两手沿三焦贯气，长呼气，默念"嘻"字，意念三焦，身体随着下蹲，两手置于大腿上。起立，还原。以下每式动作先做左势，后做右势。每节收势均还原成预备式。操练时，全部以腰脊为轴心，每一动作都要求紧密与呼吸、意念、眼神相结合。

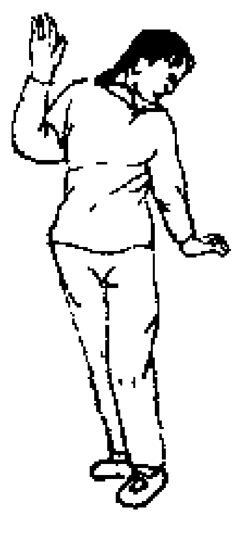
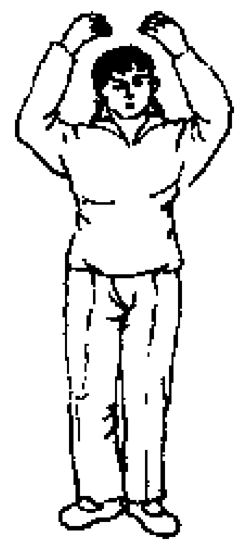
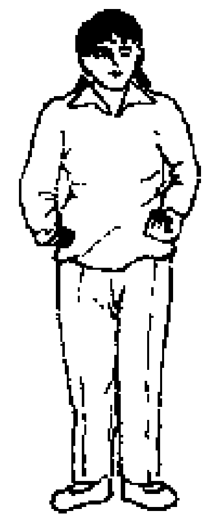
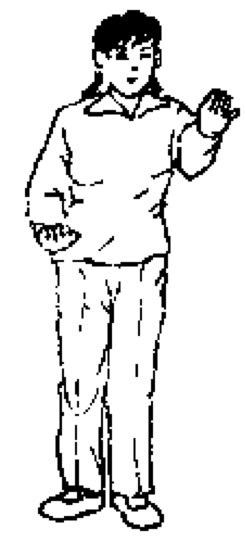
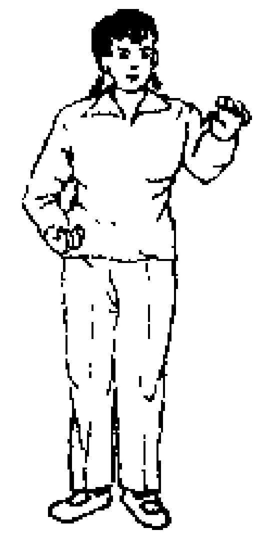

图 18


图 19


图 20


图 21


图 22


图 23

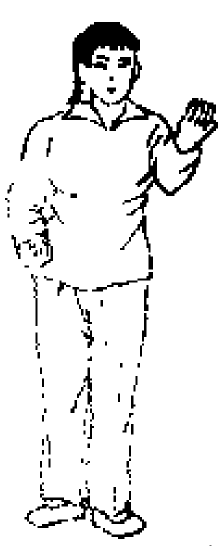
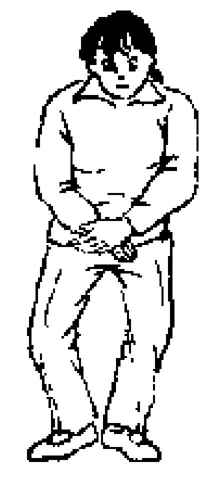

图 24


图 25


图 26


图 27

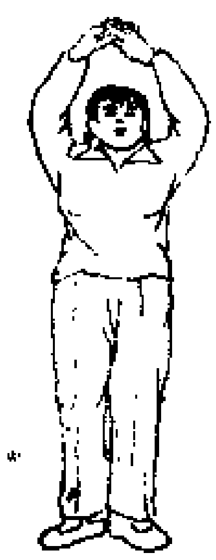

图 28


图 29


图 30

(2)六合定步功：本功具有松静自然，圆活均匀，上下结合，内外相随，连贯一气，定步而练的锻炼特点。分文练和武练 2 法。这里介绍临床上所用的文练方法：预备式同大雁六字功。①起势时，随吸气，双手向前上方升起与肩平；随呼气，两手下落回收至胯前(图 19)。随吸气，两手翻掌，沿上腹经胸上升至头顶前方(图 20)，随呼气，两手翻掌，从左右分开划圆下落至两腰侧握拳，拳心向上(图 21)。②六推合：即左前势、右前势、左侧势、右侧势、左向势、右向势 6 个方位的推抓活动。以左前势动作为例：随呼气，左手伸开，掌心向上，由左腰侧向前方推出(图 22)；随吸气，左手翻掌成爪形，由前往后抓回(图 23)。身体随手抓回之势下沉再起立，还原。余势动作一样，唯方向不同。③托球划圆：随吸气，左手由下向前上方伸展与肩平后(图 24)，从体侧转腰划圆(图 26)，然后从左向右转腰划圆(图 26)。上升时吸气，下降时呼气。接着转右手转腰划圆，动作同左。随呼气，两手下落交合于胯前(图 27)。④通任督：双手上提膻中，翻掌下降至会阴。随吸气，两手从体侧划圆上交于头顶；随呼气，下降至喉前(图 29)。再随吸气，两手翻掌上升于额前上方，身体向上引伸，踮脚；再随呼气，两手下行至胸前。接着深吸一口气后，身体前俯，默念"吹"字，两手尽力下按(图 30)。⑤引气归原：随吸

气，两手左右分开翻掌由下上升至胸前，身体亦随之起立。随呼气，两手翻掌下按至腹部丹田。接着两手向内回收呈抱球状，抓气，吸气提肛后，闭气片刻(有意识地将“气”由下往上提缩至脐下腹部丹田凝一凝)。功毕。

参读文献

①沈鹤年《内养六合功》 青海人民出版社，1983年

②陶熊等：《气功精选续篇》，人民卫生出版社，1985年

(钱雯珠)

一分钟脐密功 属意定派采用语言意守的功法。由张弘强整理编写，发表于1988年。对糖尿病、精神抑郁症、更年期综合征等有一定疗效。

本功法吸取了道家、佛家的功法特色，功法中意守时采用的口诀：“唵！南无脐！和神气，复无极！”别具特色。练习时，用意不可强求，保持心平气和，环境安静。

(柴剑宇)

健脑益智功 属意定派站桩功法。由葛仲徐整编发表于1988年。本功法旨在解决学生连续学习造成的紧张，适合于大、中学生练习，练后能集中注意力，增强记忆力，从而也就改善了健康状况，提高学习成绩，对各类慢性病和神经衰弱有一定疗效。

功法操作要领：直立，两脚平行，微微松膝，松胯松腰，含胸拔背，垂肩坠肘，虚腋松腕，舌舔上腭，两眼平视后自然闭目，百会挂线，微收小腹，采用深、长、细、匀的逆腹式呼吸，意守丹田。

(柴剑宇)

自然静坐法 属意定派坐功。由范欣根据白居易等练功体会整理、发表于1988年。方法简便，易于操作，具清心增智、强身保健作用。

功法操作：采取自然舒适坐式，胸式自然呼吸，意念守于无心。练功时要求松静自然，性命双修，动静结合，收功时也任其自然。

(柴剑宇)

藏密功翁阿烘系(高能功) 属意定派佛家功法，兼有存想特色。由徐岱、徐丽梅整理发表于1988年。具有意念的境界取最大值、利用人体摄取宇宙能量及信息的最佳通道，重视中脉主明点的作用，通过“翁阿烘”音频与宇宙相应信息共振，使内气向高能频逆行的作用。

功法操作简介如下：

(1)预备功——五轮操：①顶轮操：有搓眉，搓太阳穴，夹鼻搓，擦脸，叩齿，揉耳，搓耳后等头面部运动。②喉轮操：有搓喉部，反转、正转头部等颈部运动。③胸轮操：有捏虎口，搓掌心，摇腕，后甩手，转臂，扩胸等胸部运动。④腹轮操：有转体，弯腰，揉腹，揉脉等腰部运动。⑤阴轮操：有扭胯、胯腿、扭膝、活踝、摇脚、活趾等下肢运动。

(2)沉浸光明：①宇宙中白光光束从头顶百会穴进入顶轮，逐渐充满。②宇宙中红光光束从百会穴进入喉轮，逐渐充满。③宇宙中蓝光光束从百会穴进入胸轮，逐渐充满。

(3)沐浴排浊：站、坐、卧均可，想象注入体内的宇宙三光，从上到下，从头到脚，把体腔内脏及躯体全部进行冲刷清洗。

(4)纳音导引：①做沉浸光明功。②站桩式，两手心向外缓缓举起。③念“吸”字5遍，想象宇宙中白光顺两臂进注百会，念“停”字，想象白气流过滤为红光进入下丹田；念“呼”字，红光下行至膝部，已由红变蓝，蓝光经涌泉区进入宇宙。④姿势同上，念翁阿烘7～21遍。念“翁”时，双手缓缓举过头；念“阿”时，手缓缓下行至腹部；念“烘”时，随气向大腿行走。

(5)开顶：①坐式，沉浸光明冥想。②内视蓝色笔直的中脉，在心脏断面有1节。③竹节处托住1比大米粒还小的球并发红光。④管内向上的绿色气流吹动小球使它转动和跳动，但切不可使它向上运动。

(6)一字蓝天：①坐式。②做沉浸光明功。③想象蓝光进注到心轮平面上，心轮中部有一“阿”字，周围平面则是大片蓝光，并逐渐由近及远扩大到大片蓝光，溶化在蓝天中。

(钱雯珠)

抵穴坐功 属意定派坐式功法。由庞鹤鸣发表于1989年。本功法有培益真阳之功，适用于治疗各种虚证。不易入静者练之尤宜。

功法操作：端身正坐，可采用各种盘膝；闭口合齿，舌尖舐上下齿缝之间。练功时用一小于乒乓球的圆形硬物抵住长强穴。采用子午连环诀手势，即左手拇指掐住中指尖端，右手拇指掐于左手第四指根部横纹偏拇指侧，两手置于小腹前。意守长强穴。本功法与坐木馒头法似同实异。两者抵穴部位，一为长强，一为会阴或肛门，其功效亦不同。坐木馒头法是周天功防漏之法。

(柴剑宇)

归一清净法 属意定派佛家功法。由喻云程发表于1989年。本功法以观色为归一之法，以求清静无为之境。

功法操作：①两掌向下交叉于虎口，右手自虎口处自然握住左手，右手大拇指置于左掌下，其余4指自然放置于左手背上，轻轻地把手握好，放在小腹之下或盘腿之上，待功夫有基础后，两手会逐渐自动握紧，如觉两手空空，好似没有形迹，这时千万不可惊奇或张眼查看。②上坐，盘坐，竖脊，含胸，垂帘，握手，舐舌和练周天相同。③坐好后，随意长呼2～3口气，而不长吸入内，即快吸慢呼。④呼气之后，随意照平常呼吸。⑤垂帘两眼，用意识透过眼帘，由45°的角度向盘腿两膝之间默默观着那一团地方，佛说所谓牛眠之地。⑥在观牛眠之地当中虽空无一物，但意识集中之下会自然反映出脏腑气脉的盛衰情况，大约为青、黄、赤、白、黑五种，这些颜色是脏腑气脉反应的幻景，各人气脉盛衰不同，所观的颜色也有差别，一般人大多数先观见濛濛如雾的白色或白光。⑦五色中，以白光为纯正的颜色。锻炼长久后各种颜色退尽，只见白光，把意识和白光合而为一则觉如皓月当空，遍体清凉，烦躁去尽，这样便已接近清静境界了。⑧观看当中念头千万不可追求有光，光色

发现了更不可去理睬它。或用力去观看，始终平淡轻松观看牛眠之地。光色等于海市蜃楼反映和影射的物质来源。⑨观白光中，对准杂色即青、赤、黄、黑，则须用吹，紫色不可吹它。⑩观白光后，光即是我，我即是光，光我不二，我如光一。⑪练功时间由 20～30 分钟进步到 30～40 分钟一直上进，愿意坐多久就坐多久，不想坐即停止。⑫练这种功夫不会发生偏差、流弊，对于与光合一的火候掌握是，当杂念已来，纷纷攀缘的时候，轻轻张口念一声“呸”字，要含唇舌音，含得轻，以耳微微听见为标准。

（柴剑宇）

佛教净土气功修持法　属意定派功法。由正如发表于 1990 年。

功法操作：①高声念：大声诵念佛号。使修习人精神振作，杂念容易平息（体弱元气不足者不宜久修）。②低声念：小声诵念佛号。适宜于妄想太多及体虚或极度疲倦的人练。③金刚念：就是念佛号时，只动口唇，出入绵绵，佛号声音半明半默，仿佛声在唇齿之间。适用于心气不足，或不妨碍他人修持。④默念：不出声默念佛号。沐浴、便溺时，或在污秽不净处应用此法。⑤记数念：用记数的方法诵念佛号。备一串佛珠，口念一句佛号，手过一粒佛珠，如是反复进行，以全念完为止。⑥摄心念：念从心起，声从口出，音从耳入，心口念得清清楚楚，耳朵听得明明白白。⑦静坐念：双盘、单盘与自然盘坐均可，全身放松念佛号。⑧十念法：也名连声念佛法。尽一口气诵念十句佛号（一个佛号为一句），随念随记，句句分明。要“念得清楚，记得清楚，听得清楚”。⑨观想念佛：亦称观像念佛。盘腿静坐，口诵佛号，心观佛像或观想佛土各种境界的某一种相，边观想，边念佛号。

（黄　健）

文易筋经十二势　属意定派功法，兼有导引特色。由卓大宏发表于 1990 年。本功法只用上肢，不动全身，强调宁神、数数。适宜于老年人锻炼。

功法操作：取站式。①按掌：两臂下垂，肘微曲，掌心向下，指尖仰翘指向前方。默数 49 字，每数 1 字，翘指、按掌各 1 下。②紧拳，双手握拳，拳背向前，拇指向内；然后默数同前，每数 1 字，握拳、翘拇指各 1 下。③挺肘：拇指内收，贴于食、中指第二指间关节之背面，紧屈握拳，两臂伸直，拳心向前。默数如前，配合紧拳挺肘。④前抱：两臂前平举，屈肘握拳，虎口向上，默数紧拳如上。⑤上举：两臂向上直举，握拳拳心相对，虎口向后。默数紧拳同前。⑥上曲：平臂屈肘，两拳置耳垂下，虎口向肩。默数紧拳如前，同时肘尖往后用劲。⑦平分：身后仰，脚尖离地，两臂侧平举，虎口向上。默数紧拳同上，同时意想拳向上胸前挺。⑧前伸：两手握固前平举。默念紧拳。⑨曲仰：屈肘，使上臂与前臂成直角，翻拳向上，虎口向下，肘角朝前，拳心相对。默数紧拳。⑩分竖：两拳分开，肘与肩平，前臂垂直竖起，虎口对耳。默数紧拳，同时意想拳上举，肘前近。⑪下抱：垂臂曲肘，两拳置脐下两侧。默数紧拳 49 次后，呼气 1 口，吸气 1 口，用津液咽下，意送气入丹田。⑫前托：两手成掌置体侧，掌心向前；再将两臂前平举，脚跟提起，接着成拳上举 3 次，压肘 3 次；再以左足上踢 3 次、右足上踢 3 次（本势无默念）。

（黄　健）

五台山密宗气功　属意定派佛家密宗功法。白鲁忠民整理发表于 1990 年。本功法与一般佛家只侧重性功修炼不同，强调自身生命力的旺盛，重视命气的培养训练。

功法修炼有三密：密印，密意，密咒。即手结契印，意作观想，口诵真言。其部分修炼内容：①数荡内气：取自然站桩势或端坐势，闭目闭口，放松身体，心平气和，把意念集中在全身所有的皮下肉上之间的隔膜上，2～3 分钟，至感觉到隔膜存在后，用意念不断的由里往外，由外往里挤压膈膜，约 2～3 分钟。而后，内视慧目，通过慧目，向身内观照全身。再观印存想，中断思维、存在、感觉合印。修练时间按体力而定。②九阳高照：站或自然坐、跏趺坐均可，但皆应结印，即右手指合拢，手心朝上，虎口呈圆，大拇指离食指上 3cm 许，左手抱住右手，左大拇指放于右大拇指尖上部，余指放于右 4 指的下部。双手合印放于小腹前。意想头部周围，前、后、左、右、左前、右前、左后、右后及头顶上方正中各有 1 个太阳呈八卦形状向下照射在头和身上。每次 2～3 分钟。③一体通观：不结印，站、坐均可。对视三灵，即灵目、灵心、灵宝。用眼在身前 1.5 米处空间随便找一点，用三灵之光与此点连成一线，再从那点返回，包住全身上下左右。体会此相。④五轮齐转：取站式，手心朝后，抬肘以五轮（头、双手、双脚）三昧桩。将意念分别注入五轮内，用意搬动五轮正逆转动数周，顺和逆的周数要相等。开始五轮转动不同步，待熟练后将自动调解使之齐转。⑤四息相通：坐、站均可，选择好姿势后，身内空虚，宝顶空而无色，以禅定法门对左右手食指做功。⑥般若虚空藏功：本节无意念及无意守部位。习练内容包括四幅火轮式，虚空升腾式，须弥印，圆通印，明火印，烈火印，慧命印，虚空印，虚空接引式，虚空火焰式，虚空藏式，虚空降体式，虚空藏心印等（其中的虚空，是指使自己大脑思维中的载荷为零；藏，即可理解为思维信息的接收、贮存；印即为手结契印）。⑦收功：双手下行，翻掌心朝里落于小腹前，贴于腹部，左手在上，右手在下，意守慧命处，时间任意。

（钱爱珠）

佛家结趺坐功法　属意定派佛家功法，兼有存想特色。由阮印长相传刘佩文整理编写，发表于 1990 年。特点是着眼于调心的修炼。不强调用佛家天台宗的六妙法门调整呼吸，而要求放宽身体，呼吸随顺，息相绵绵，若存若亡。本功坐法底盘稳固，上体虚灵，具有防病治病、强身健体、延年益寿的效用。

功法操作：

（1）受气有本性，不为外物迁：结半跏趺坐，正脚贴印，澄清思虑，行净水洗身法。设想空中一股清静温水，

从头顶至足下，洗涤全身，意念周身疾病、烦恼、痛苦等被冲涤洗净，配合呼气，吸气自然，反复3次后，改为逆腹式呼吸，吸气时意想从腹腔前面向背后收缩，呼气时意想从丹田中心向腹腔前面缓缓扩冲。在呼吸调得深长的基础上，意想路径越深，越宜内视丹田，缓纳细吐。此为本功法的基础功夫。

(2)一念代万念，清明气如神：姿式仍为半跏趺坐，行放松清静功。①白云盖顶法：设想高空一缕皎洁雪白的云彩，落头顶沿四周下，向体内渗透，缩聚至丹田处，凝聚成小气团，意守后，向四周扩散，充满全身。②毛孔开合法：凝神意守，纳气归根于脐下丹田。吸气时意想全身毛孔纳自然清气透体归于丹田，呼气时意想元气透过全身冲起毛孔。③气透骨髓法：宁神固气于脐下丹田，将内气引至尾骨，沿脊柱提起至头顶百会穴片刻后，内视全身解剖骨骼，以意领气，从头顶由上到下沿骨髓中心缓慢地下行至两足尖，配合呼气；以意领气从足尖端缓慢地沿原线返回头顶，配合吸气。

(3)逍遥于体外，蝉蜕出尘埃：全跏趺坐式，行放松清净诱导法。①环抱明珠法：凝神敛气于脐下丹田，使气息交融，呼吸极其微细。设想自身环抱1蔚蓝色的大圆球，自身悬坐在圆球中心，蓝光四周环抱。呼气时意想圆球上端的清气沿顶门直透中宫而达下端，吸气时意想圆球两边的清气向中宫挤合。②宝瓶住气法：设想一轮明月，高悬于头顶之上，化为五色光彩，凝成晶莹甘露，从顶门灌入，直透中宫达会阴，再分两股通到左右足心涌泉穴，再从足尖回升归至脐下丹田，行停闭腹式呼吸法(本法必须顺序渐进，初练时间不宜过长)。

(钱豪珠)

老子气功——静功 属意守派功法。本功法源于沈阳三清观。由孔庆连从刘理真、高理处学得后整理发表于1990年。静功含守玄功与扇浊功。前者功能扶正，后者则可祛邪。

功法操作：①守玄功：取盘坐式，双手拇指分别掐本手掌指关节处，仰放于膝上。目视前方，意守膻中；接着右手拇指按住左手劳宫扣在脐中，双目微睁，心存呼吸，意守玄关；然后伸腿，双手俯放在膝上，目视足尖10cm高处，意念全身浊气病气从涌泉排出，最后用心意和目光从肩往下领气，送到涌泉穴排出。②扇浊功：两手拇指各掐本手掌指关节处，俯放于膝上；再将左手俯掌横放在膻中，右手俯掌，手指叠于左手上面的指缝间，手指并拢，架臂扩胸，臂肘和手同时绷紧，上拔两臂、挺胸，目视膝前1m处，意念全身浊气从涌泉排出。

(黄 健)

龙形柔身术 属意定派功法。由王玮发表于1990年。本功法有收心止念，清心寡欲，调神养气等作用。练功场地一般以室内为宜，姿势多取坐式(盘坐、平坐均可)，练功时强调手印。

功法操作：①姿势：强调静坐，可用盘坐(散盘、自然盘、单盘、双盘)和平坐(坐椅)法。②手印：练功中，手印的不同起到不同的作用，特定的意念和手印结合，可激发特异的功能。一般地说，手式可起通经开络的作用，而掐指则为开经闭络。常用的手印有：太平式(双手以阴掌放于膝、腿等处)；天地人式(两手以阳掌相叠置于丹田前，意念人与天地融为一体)；子午式(左手抱右手，左手拇指与无名指掐右手无名指根；右手抱拢左手拇指，右手拇指与中指尖相接)；太极式(两手抱拳于胸前)；握固式(两手放在膝上，手心向下，两手四指将拇指抱拢)；归元式(两手收至丹田前，两手呈一环状)。③锻炼方法：练功时，静坐后，两手放在膝部，每当出现杂念时，可换一手印；呼吸方式，先以口鼻呼吸，以后忘掉呼吸；意念从丹田始，周身细胞向全身蠕动，存想自己生存莲花座中，旭日东升，照耀着自体。必要时可用返观内视、内听及外界感应法静坐宁神。

(黄 健)

武当升天入地抗寒秘功 又名凝神冲涨功。意定派功法。由郑卫刚等发表于1990年。据称功成后能抗寒助眠。

本功习练时分两步进行。①凝神。包括闻息、闻动。躺式入静后，心神收敛仔细听呼吸声，再转入听心跳动声。接着会觉得心跳声越来越大，以至各血脉都随心脏一起跳动。②冲涨。意想心脏血液像洪水一样冲向全身各处。意念应与心跳配合。收功时意想心脏将全身血液收回。本功可配合手掌导引。出拳意想气血像洪水般至肩腋而来，直贯掌心；收掌时则有膨胀之感觉。

(黄 健)

存想派

存想派功法 强调以想象的方法集中意念进行锻炼的功法流派，包括古代的观相、返观、内视、禅观、采外景、守内景等。存想派功法多采用自我心理暗示的方法，进入良性的自我感觉状态，从而调整人体的生理功能，改善机体的内环境。

本流派功法在道家功法和佛家功法中带有一定的宗教色彩和程式，对此应有所认识。

(柴剑宇)

噏月华法 属存想派佛家功法。由奚人发表于1982年。本功法运用六根中的眼根为入静法，佛道两家均极重视，尤以佛家天台宗为最。养生家依月之盈亏，于每月13～18日，每当月上柳梢、暮云收尽之时，进行练功。以增加内气。

功法操作：取趺坐、单盘腿或自然盘腿坐式；择庭园清静无风处，坐草席地上；两手掌心向下，虎口交叉，右手大拇指贴在左手掌无名指、小指歧缝掌心横纹上，余指自然贴在左手背上。轻轻握好，放在小腹或盘腿之上(待有一定基础后，两手会自动逐渐握紧)，垂下眼帘、舐舌、竖脊、含胸，全身放松，接着随意长长呼2～3口气，而不长吸气，使胸膈舒畅；然后，随意自然呼吸，不再着意，集中意识，透过眼帘，默默观看盘腿的两膝之间，稍久，初时可先见濛濛如雾一片白色；凝神稍久，可变幻出各种颜色，久练以后，杂色不现，只见白色光

华，并由濛濛如雾逐渐变为皎洁如银，自觉遍体清凉，烦躁渐去，此时已接近清静境界。可微微仰头，令光聚鼻端，然后绵绵呼吸，渐觉舌下津生，润甜满口。缓缓吞咽之，则胸膈滋润，直浸中丹田；吞咽3～5分钟后，觉一股凉润之意，越过中脘，渐趋下丹田。如此经过1～2个月后，可无论月光有无，每日坐练，进一步凝神注视片刻后，即自然显出一片白色光辉，逐渐与自己躯体合而为一。先接近两手、两腿，日久逐渐遍及全身，身化光中，自觉通体光明，空无一物。每次练功时间，不可过久，初步1刻钟，以后逐渐增至20～30分钟，以至1小时，可视体力情况为准，想坐就坐，不想坐就不坐。任乎自然为基本要领。练功停止，可将意念与光色分开，意念不集中光上，光色即会消逝。观光时，千万不可着意用力去观看究竟，要不即不离、平平淡淡地观看，不管它忽明忽暗，变大变小。最初阶段出现青、黑、黄、赤各种杂色，不可理睬，任其变幻，逐渐自然不现，只见一团白色光辉，悬照当前。

（柴剑宇）

明目功 属存想派功法。由刘国华发表于1982年。本功以意念导引，起明目之效。

功法操作：自然闭目，展眉舒胸，呼吸自然，腰部挺直，站、坐均可。意想自泥丸宫（百会），引气沿督脉，经神庭，至印堂，稍停，分为两股，向左右眼眶运行，由攒竹，顺眉至丝竹空、瞳子髎，下行于球后，过承泣，穿睛明，至睛明，运气一圈。接着再自攒竹运转，共运气7圈。然后由精明返印堂，退神庭，回泥丸宫。每天练功时间，可根据需要与可能而定。练功后，双目有酸胀及泪水润目之感，自觉视力增强，精神振奋。

（柴剑宇）

自发五禽戏动功 属存想派功法。由朱高章发表于1982年。

功法操作：立、坐、卧均可。①摸脐，以中指反复直接摸脐。②默念口诀，"我心情舒畅，神态从容；我飘飘悠悠，如在云中；我血气运行，经络贯通；我意守丹田，静极生动。"。③放松，从头到脚放松3遍。④内视，意念一股气由头颈落到脚底，意守涌泉并默数6（女）或7（男）次；然后气上升到两眼连线和鼻梁相交处，默数2（女）或3（男）次；然后气降至脐，默数6（女）或7（男）次。⑤呼吸，吸气时意想肚脐向后分4（女）或5（男）次；贴在命门穴上，默数6（女）或7（男）次；呼气时，意想着肚脐离开命门分4（女）或5（男）次回复。⑥四门紧闭和三元归一，做完前势，即觉眼、鼻、口、耳四门不与外通，意守肚脐，反复默念"脑想着肚脐，眼看着肚脐，耳听着肚脐"（即三元归一）。⑦外动，在放松、意念集中的基础上，全身会产生不自主的外动，可持续0.5～2小时。⑧收功，外动停止，即可收功，意想脐上有一股气逸出并绕脐，由小到大，顺（女）或逆（男）时针方向转36圈，再由大至小反相转36圈，回到脐收住，并向全身扩散。最后双手胸前合掌，搓势手心手背，并拂面10次。

（黄 健）

老年返还功 属存想派功法。由于茵彬发表于1983年。本功法出自《指道真诠》、《丹经指南》，其辅助功暖肾法出自《东医宝鉴》。练习本功后能使体力增强，对老人特别适合。

功法操作：分三步。①意守夹脊：首先吐浊气3口，然后叩齿舐舌，吸纳清气摄归绛宫，静定片刻，以意移入天目，凝神不散片刻，意念再由泥丸向下经过玉枕注入夹脊，专心一志守之。每日如此行持两次，每次最少30分钟。速者数日，迟者半月，自感夹脊炽热，或略有胁痛。这种现象说明第一步功夫已完成。②移守两腰：仍由绛宫开始，用意将气经夹脊往下送入两腰，息心静养，必须等到两腰跳动不止，再进行第三步锻炼。③安居海底（会阴）：仍按①开始，用意将气由夹脊经两腰送入会阴。如会阴穴有跳动感，切莫理它，此时浑身通泰，酥暖如醉，专志安居。片刻后跳动静止，心境清静，忽觉气从海底上升至脐，再回降海底。以后每一吸入，则内息上升至脐，与外息相交，全任自然，万勿用意念控制，意念起则内气散，虽坐无益，必须重新开始。锻炼本功，一定要作到每步一心不乱。每日坐两次，每次从数十息增至数百息。旬日后，腰腹炼热，即使阳虚而手足素冷者亦逐渐回暖发热，如此行持，每日阳兴，甚思淫欲，此乃一阳（先天之气）初复。此时尚未可贸然采取聚入泥丸（炼内丹人称为采药），否则阳虽增而阴未添，造成阴不能涵阳，阳必外越，化为鼻液而下垂，则前功尽弃。故锻炼时必须清心寡欲。如此坚持1月，等到阴精足，虽然阳气也比前一阶段更加旺盛，反而会一无欲念，这就是所谓被水制，相火不能独旺。以此为标准而作采药期，则万无一失。

辅助功——暖肾法：①半夜子时一阳初复，披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩住脐眼，凝神于内肾，久久习之而精气旺盛。②夜卧时以手握住外肾令暖。

（柴剑宇）

蛤蚌功 属存想派功法，兼有导引特色。由王培生编写发表于1984年。其特点是在意念活动中模拟蛤蚌两壳开合，吸气时假想开壳采日月之光，呼气时假想闭壳。呼吸为自然呼吸。

功法操作：分3个阶段进行。①育肉：自然站桩后，两手量脐周，两中指尖附在脐眼边缘，两手臂似贴非贴于带脉，想劳宫、想少海贴在带脉上，如此循环至适舒为度，这时似乎觉得两手抱着1个大球，两脚踩着1个大球，头顶着1个大球，3球相照。待到手抱球要突出时，转入②开怀：两手向前向上举与肩平时，似乎触及蚌壳，但壳不开，两手转向下，以两中指尖按摩气冲、阴陵泉、三阴交、悬钟、阳陵泉、环跳后，两手扶腰，中指尖对于命门，拇指朝下，以两手心和命门为圆心各画1圈，然后，身体尽量后仰，如同蛤蚌开怀，待觉得两脚心已入地，而头顶百会穴贴地时，腰可伸直，像受力向后弯的藤条，等外力取消自然恢复自然站桩式。③采气：两手上举，手心相对，掌心分开同眼宽，两中指尖同眼

高时，中指相接，分开至两掌心同两大脚趾宽，意念中指与大脚趾连线各有1蚌壳在缓缓张开。接着两中指可相接后即张开与肩成45°角，掌心朝天，同时脚跟离地，意念鼻尖尽吸天地之真气，然后两手中指再相接，意念人中穴，将气贯入丹田，作7次，吸6口气。④收功：再作1遍"育肉功"。练功时间最好在农历初一至初三，太阳出来时，面对太阳采气，十五到十七晚上月亮升起时面对月亮采气。

（钱爱珠）

意气功 属存想派佛家功法。由陈景岐根据王恩荣遗著整理编写发表于1984年。其特点是在入静的基础上，存想"内景"，以意领气，沿一定的路线循行，达到疏经活络，调和气血，防病治病的目的。

功法操作：每日晨起，以淡盐水漱口，除去口中浊气，然后取自然姿势端坐矮椅，上身、大腿、小腿皆平直。闭目凝神，双手交叉抵气海。合口以鼻呼吸3次，开口平视，舌尖微舐上腭，凝神定志，使周身之气团聚心上结成一球，复想此球。由心起点，上行依次至咽喉、上腭、人中、鼻准、天庭、脑顶、脑后，继续徐徐下行，至腰腧、背脊骨、尾闾，前行至肾根，再左（右）行至大腿外踝，下行至小腿外踝，继续行至左（右）足背，左（右）足趾，折至足心，上行至小腿内侧，大腿内侧，至关元（气海），左（右）乳，左（右）肩膀外侧，下行至左（右）手腕外侧，左（右）手背、手指、手心，上行至左（右）手腕内侧，左（右）肩膀内侧，廉泉、承浆、舌心部。此时口中津液已满，勿咽下，叩齿36，一气咽下，再合口以鼻呼吸3次。稍定，站立，双手下垂，向前徐行，7步为1次，往来7次，功时以10分钟为标准。所谓聚气结球，行至某处属设想，为修道家炼气成丹之要诀。

（钱爱珠）

拔长功 属存想派功法。由沈再文发表于1984年。对高血压、冠心病、肝炎、呼吸系统和生殖系统某些疾病有一定的疗效。

功法操作：取站桩位，意守丹田。①入静法：两手掌心向后，意守劳宫；稍定后上抬，至掌与地面平行（只弯腕，肩肘部均不动），设想中指通过劳宫穴至掌根有一条直线，手上抬时，意念有劳宫经该线达掌根；两手下垂时，意念由掌根达劳宫（此为意守劳宫法，另外，还有意守涌泉和意守手心法）。②静功：通过调息和存想达到入静的目的。站立后以鼻吸气，气随意念达丹田；再转为口呼气，意念由丹田向上至膻中，经肩、臂达掌心，并轻守掌心。行存想入静法时，先将身体分成头、胸、腹、大腿、小腿、足5个部位，再操练5段拔力。意念先想头部，感觉头部像在人体上已"消失"，再逐一想其他部位，同样逐个感觉"消失"。③相应功法：站立后两手上提呈抱球状，意念似感两手捧1气团；两掌同时由上向下作葫芦状运动，即掌间距离逐渐拉大，两腿也随之下蹲。意念轻守于掌间（此为掌掌相应法，另尚有掌指相应、掌腹相应及天人相应法）。④意气升降：站立后先用鼻作深吸气，意念由地下上提，过涌泉（配合10趾抓地），沿肾经向上（过腹股沟时用力提肛和会阴），达脐部，行逆腹式呼吸；转口吐气，意念循原路下降，放松肛门、会阴、脚趾，意念过涌泉入地下（此名灌丹田气法）。操练时意念还可走胃经（通胃经气法）、胃经大肠经（手足阳明经相通法）和任脉（全身相通法）。⑤活步功法：为动功，起辅助作用。共分饿虎扑食、熊经开合、乌龙戏水和鹞子入林4节。

（黄　健）

如意功 属存想派功法。由崔鸿烈发表于1984年。重视意守和内视的作用，用想象的一种环形幻象作为发动气功功能的信号。

功法操作：按下列歌诀进行。体式坐卧站，松静除杂念；环自心头想，发功速如电；内视环下转，意守效应现；位形数相应，按需随意变；初学局部始，尔后全身练；更有紧要处，注意莫违反；牙齿勿扣拢，头部少意念；行动要从容，收功任自然。

（黄　健）

慧功 属存想派功法，兼有导引派特点。由姚怡远等发表于1985年。

功法操作：外八字站立，会阴部放松，自然呼吸，合目内视脊柱及各关节活动，松动脊柱，并由此带动手指、脚趾、腕、肘、肩、腰、胯、膝诸关节活动。脊柱运动分为四动：蠕动（脊柱上下左右前后一起蠕动）、蛹动（前后松动，由尾骨开始逐渐上升至颈椎，再下行至尾骨）、摆动（左右横向动）及扭动（从左到右，再从右到左扭动）。①松展放收：松在会阴，全身放松。默念"人在气中，气在人中，近在眼前，又在身中。"并要发自内心地笑不休；展在慧中，即以慧中（亦称慧目，位于两眉上方凹陷处）展望远处。据称如此可收有悟、生慧之效。松会阴与展慧中上下配合，可令任督脉之气通畅；放在全身，用意念将身体躯壳外放、扩展，以达到天人合一；收归关元，气从远方经慧中收回关元，由远视转为内视关元。②上冲下贯：先用意念将气沿脊柱下行，出会阴经涌泉贯入地下，配合双目内视脚下，以采阴养血，此名气贯井泉；再使气沿脊柱上行，出百会，两目内视天顶，以采阳补气。然后将气从天顶经百会收归关元，并内视内听小腹内的音象。③向横：先吐纳，吐为呼与放（意想全身之气，横向地放出体外无边无际之处），纳为收与吸，即纳归关元。最后双手叠于丹田处，静养至躯体停止活动，全身气感消失。

（黄　健）

结跏趺坐式气功 属存想派功法。由刘佩凡整理发表于1985年。

功法操作：①受气有本性，不为外物迁。取单盘坐（结半跏趺坐），行净水洗身法。意念空中一股清净温水，居高淋下，洗涤全身，配合呼气，意想全身痛苦被水洗净。如此反复3次后，意念移至丹田，行逆腹式呼吸。待练至呼吸深、长、细、匀以后，配合内视丹田。然后意想呼气时气入丹田，吸气时气上脑海，并以此打通小周天。再将元气通达全身各处，循行大周天。②系念专巨

一,清明气如神。仍取单盘坐,先行白云盖顶法,设想空中一缕白云,落自头顶而下,将全身封闭,并向体内渗透,缩聚在丹田处,形成小气团,意守气团片刻后,意想气团由丹田向周围扩散,充满全身各处,然后意想全身洁白通明,再凝神敛气,纳于丹田。再练毛孔开合与气透骨髓两法。行逆腹式呼吸,吸气时意想元气从全身各部聚向丹田,闭气片刻后呼气,意想气自丹田向全身扩散,呼气后仍闭气片刻再吸气。随后可习练心息相随,细听心音,呼吸与心律相合,并意想呼气时元气透过皮肉冲起毛孔,吸气时由毛孔纳气归于丹田。稍久,全身毛孔随心律而开闭。此为毛孔开合法。练气透骨髓法时,引内气至尾骨,再沿脊柱提至百会,内视全身骨骼,以意领气由头顶下达足尖,再返至百会,如此反复,久练后气息深透骨髓。③逍遥于人外,蝉蜕出尘埃。取双盘坐(结全跏趺坐式),五心朝天,先行环抱明珠法,凝神敛气于下丹田,设想身周环抱一蔚蓝色大圆球,悬坐球中,四周蓝光环抱。呼气时意想球上端的清气沿顶门透中宫而达下端;吸气时球边清气向中宫挤合,如此反复,以后眼前会出现一片白光或火球。然后再行宝瓶住气法。设想一轮明月、悬于顶上,照耀全身,化为五色光彩,凝成晶莹甘露,从顶门灌入,透中宫达会阴,分成两股直达涌泉,意想周身痛苦从毛孔排出;然后再设想甘露由足尖回升,至丹田处停住,将气吸入后,闭而不泄,闭至极时,再以鼻微呼不尽,同时设想脊柱中有一导管,将余气渗入管中,渐渐消失。

(黄 健)

养心功 属存想派养生功法。由王永怀整理发表于1985年。本功法着重于调心,以养为主,练养兼顾,对健身治病,振奋精神,开发智力有一定作用。

功法操作:无特定姿势,以舒适为主,每次练功时间,少则3~5分钟,多则15~20分钟都可以。练功方法:预备一张彩色画片,内容为1~2朵充满画面的鲜花(最好是牡丹),配有一些青枝绿叶。练功开始时看一下画面,然后轻轻地自然地闭目想着画面形象,同时心中默念3遍拉长音“和——”。想到一定的时候,鲜花形象没有了,头脑里也没有杂念,维持此状态即可。最后收功时,再想一下鲜花形象,睁开眼睛,恢复正常活动。练功时须注意:舌轻舐上腭,呼吸自然,全身放松。存想画面时意念要轻,不一定要想得很清楚。发现幻觉要不追求不惊慌,放松自然地保持在原来的状态上;在练功中通常的联想和推理即是杂念。任何感觉由它自生自灭,不要人为干预。练本功法时可同时兼练其他动功,但不要兼练自发动功和其他静功。

(钱爱珠)

普寿功 属存想派保健功法。由刘德华编写发表于1985年。其特点在于将平时各种活动(行、走、坐、卧、琴、棋、书、画等)与行功相结合,以提高工作效率,增强大脑机能,延缓衰老。

功法操作:依据每天时辰分为卯、午、酉和子时行功。如卯行功于(5—7时)卯时进行锻炼,其内容为:①盘庚观斗:晨醒后,仰或侧卧,或半卧位。闭目,意想观望北斗七星。腹式呼吸绵绵入丹。②净神叩齿(炼精):即用叩齿的方法,集合心神,取半卧盘膝位,吸气时上下齿相叩,咯噔有声;呼气时咬紧牙关揉动,同时相应地舌在口内搅动,搅出津液,满口下咽。叩齿完毕,再用舌尖沿着齿内侧和外侧搜刮牙齿各8遍。③服光饮气:取半卧位,双腿自然伸直,相距约与肩宽。左手劳宫穴对中脘穴,右手劳宫穴对准气海穴。调匀呼吸后,双手渐渐提起,两肘微曲,掌心对着胸部,呈怀抱星球状,将星光纳入口中,张口缓慢吸气,两手提至相距约20cm处时,气足停闭,继即两手翻转向下按,同时搅海。顺着双手下按之势,用力将气服下。待气下行至丹田、涌泉时,微微张口,徐徐吐气。双手随呼气动作缓缓下落,还原。④璇玑转衡:有璇玑式和转衡式两种。璇玑式:取仰卧或半卧位,两下肢自然盘起,右肩向上耸,右髋往上抬,左肩向下沉,左髋向下坠,推动着脊柱向右侧弯,吸气。呼气时动作相同,方位相反。转衡式:仰卧,右足放在左足上,左手掌置在上腹部,右手掌叠于左手掌。从腰椎起始,以腰部两侧骶棘肌为着力点,推动上背和整个脊柱,带动肩关节、髋关节及全身均作直立的圆形运转。吸气时转上半旋,呼气时转下半旋。要凝想真气在下丹田巍然如磐,像是北斗魁首。⑤苍龙守宫:自然盘坐,面向东方,10指自然伸开,掌根贴在膝盖上。垂帘。下颌微收,口唇轻闭,尾闾正中。呼吸逐渐深长细匀,先由鼻吸入经胸到中脘相,再逐渐下沉到丹田。意想气从东来,入肺,透达丹田,沁润全身。⑥苍龙出宫:两手离双膝上升,掌心向两膝,缓缓揉动,从腰到肩,从肩到手,从足到头均呈浑然一体的圆形揉动,配合吐音“嘘、呵、吹”,发声时注意使清气下降。⑦立天极(练神):面向东南方站立,足尖相距两拳宽,足后根相距1拳宽。两膝内扣,双髋内旋,双臂伸展,10指自然伸开,双目微视,口唇轻闭,舌舐上腭。意想《素问·上古天真论》所说:“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神。”

(钱爱珠)

峨嵋指穴法三十六式 属存想派道家功法。为巨赞所传,由傅伟中整理发表于1985年。其特点为指法点穴结合意念导引按跻。对气功纠编及防病治病有一定作用。

本功法分小导引和大导引。小导引主要用于治病及气功纠偏。大导引主要用于气功纠偏。小导引有:鹤嘴劲、凤钗劲、雁嘴劲、蛇头劲、鸭嘴劲、日月扣劲、冲天杵劲、一指禅劲、金钩劲、五丁开山劲、虎爪劲、龙探爪劲、钉头劲、鹰爪劲、龙衔珠劲、平指劲、通天劲、量天尺劲、覆雨翻云劲、剑诀劲、离经劲、落雁劲、捧沙劲、太极摩云劲、少阳祖气劲、豹扑劲、袖底劲、托天截地劲等共28式。其中如鹤嘴劲:拇指、食指相合成鹤嘴状,余三指自然张开成鹤翅,发劲在鹤嘴而不在鹤翅,翅张则劲自生,翅敛而劲即消。而在翅与嘴互为因果用法的基础上可变为含劲、吞劲、吐劲、反鹤嘴劲、揉劲、雷震劲、拔劲、弹劲等8法。一般用于头部及脚部。大导引有:拔山

劲、背锁劲、排山劲、力士举鼎劲、伏虎劲、天龙行雨劲、三尸除虫劲、顺风耳劲等8式。各式均为双人练，其中发背锁劲分为大、小两式。小背锁劲：两人背抵背，各反手把肘与肘互相扣住，双方自运用元始印平置在胸下。施术者发火念吽字诀，受术者念嘶字诀升气，即觉施术者热气收入身中。用以治热力微弱，不上上坑及两胁痛。大背锁劲：两人背靠立着，各反手把肘与肘相互扣住，双方自己结金刚杵印，平伸两侧。患者哈气，施术者念嘿字降气；同时，用鹤字托架，弯腰俯胸，慢慢把患者背起，仰面朝天，以发动其任脉和冲脉的气机，收敛其督脉与膀胱经的气脉。用于治练功走偏、督脉与太阳经的气发多了，向前翻。

（钱爱珠）

慧眼配乐功 属存想派医疗气功。由陆兰亭总结编排发表于1986年。特点是在练功中配以轻松优美的乐曲，采取自然呼吸，动作协调柔和。其有聪耳、明目、益智、健美作用，对治疗近视有一定疗效。

功法操作：①望远采雾：平行站立，略宽于肩，足尖着地，足跟抬起，以腕为轴甩动两手，左右交替。同时，两眼凝视远方景物至雾团，收至眼前40cm处，目送下丹田。当下丹田有气感时，将气分成两股引至涌泉。头慢慢抬起，平视远方景物片刻(配乐曲《故乡的亲人》)。②运眼游龙：平行站立与肩等宽。双手合掌，置于胸前，两手徐徐上升，使中指尖与鼻尖相平，相距35～50cm，两目注视中指尖。然后，两手犹如龙头带动两臂及全身随着乐曲《故乡的亲人》上下左右游动，反复3次。③灌目疏肝：平行站立，两目平视，两手沿体侧徐徐抬起，两中指相对，呈环抱式。两目视劳宫穴约2～3分钟，意念劳宫向两目灌气。然后，两手下至胁部，疏肝导气，下落速度减慢，平脐时，两手靠拢下丹田，两目平视前方片刻。配乐曲《崂山美》。④顿足健肾：左腿自然抬起17～50cm高，轻顿右足跟，同时右手劳宫穴对下丹田，距17～33cm远。左足下落地面，右足抬高，同时换气，意念两手捞取大自然中浩然之气，灌于丹田及腰阳关。习练时配以节律感较强的音乐《两颗小星星》。

（钱爱珠）

灵宝通智能内功术 属存想派功法。由王力平发表于1986年。本术含三功、九法，能锻炼大脑思维能力。以其中两功法最为突出。

(1)智能功：盘坐静功，其特点是，在调心时将意放在处理问题上。①回婴忆望：自然盘坐，先用判断的形式处理杂念，杂念消失后开始入静，此时会出现某些幻觉及一些童年往事，对每一人物景象，必须认清、看清。②真假分明：回婴忆望后，即自然入静，这时可看到自己的骨骼、内脏，注意认真观察辨别。③神志清清：练完上两式，一些真实的活体小动物会靠近身体，不必理睬，片刻后会自动离去。④知我前程：即把生活中所难于解决的问题提出来，思考解决的办法。

(2)平衡功：外动功，目的是使人体同周围环境取得平衡；并纠正体内一些不平衡状态。①双手上下拉动：面对大树站立，两臂前伸，掌心相对，两目闭合，两膝微曲；接着两手沿树身上下拉动，两腿随之起伏，呼吸与之配合(上吸下呼)，意念大树与手掌之间进行气体交换。②十指纵向切割：站立如前，指尖对树上下拉动，意念指尖将大树(可将树想象为一气柱)切割成条。③十指横向切割：两掌相选，阴掌横向摆动，意念指尖割树成片。④双手推拉：两臂向前平举，立掌前推，并呼气，两掌平展，指尖对树，两臂缓缓收回，同时吸气。意念两手将树推拉弯曲。⑤剑式拉动：食指、中指并拢，手成剑式，对树作上下、横向拉动，意念将树打洞。⑥背树站桩：背对大树，自然站立，呼吸从深长转为自然。吸气时意想自然界之气向全身汗孔挤压，进入体内；呼气时意想体内之浊气从汗孔向体外排出。

（黄　健）

抱转色球功 属存想派功法。由陈威生发表于1986年。特点是运转"彩色意识球"，强调收功。对溃疡病、肠炎、神经衰弱及心血管系统病变，有一定的治疗作用。

功法操作：站桩(坐、卧、行等式也可)，两手轻轻上提，掌心向下，提至肩平后，再下按丹田前，两掌相对，意念手中收抱1似篮球大小的由空气组成的"彩色意识球"并转运之。收功，一般按以下3步进行：①抱气归原：合掌双腕掌紧靠于丹田前，并意念掌内有气，分开两掌，气入丹田。②按揉胸乳：双掌心向内、十指相接，缓缓上提，至劳宫对胸乳处，意念劳宫有气，并应接胸内之气，由内向外，从小到大划圈。③揉腹：双掌相叠，掌心贴脐，先由小到大，再由大到小揉腹。

本功法在锻炼过程中，可能有"外动"现象出现，可不必惊慌，也不应追求。意识球的色彩，原则上根据五色、五脏配五行的关系选择。

（黄　健）

吞津还原功 属存想派养生功法。由李兰亭根据至游子曾慥所集《道枢·还原下篇》整理发表于1987年。主要通过养元阳之气以达补肾壮阳、强筋健骨的作用。适合于老年人习练。

功法操作：分两部分。

(1)辅助功：①轻轻叩齿36次。②双手摩热，以掌根由鼻梁向耳根方向轻拭双目3次。③双手掩耳，听耳中有细音如钟声3次。④双手摩面至热。

(2)正功：①运舌舐上、下腭各几次。②运舌于齿外上下唇内各12次。③待嘴内津液满口，再鼓漱暖热后，分3次咽下至气海穴。意念想内气从鼻山根部随同津液送入气海穴，设穴如鼎状。④咽毕，意念想心火下垂到鼎底，用心火苗包住鼎身烧炼。⑤阳爻功，烧炼时间以自己呼吸36次为1阳爻。⑥阴爻功，再做①～④正功，待心火烧炼气海鼎时，呼吸24次为1阴爻。⑦复卦功，做①～⑤正功，再做阴爻功4次。⑧复卦功毕，休息片刻，想体内气如黄云盘旋于脾胃之上。⑨黄云变为黄土，覆盖在气海鼎上。⑩梳头百余下，躺下休息片刻，功毕。

（钱爱珠）

聚气鸿寿功 属存想派道家功法，兼有导引特色。由宫保平根据古籍《万寿仙书》整理编写、发表于1987年。本功法以聚气为主，强调凝神气穴，集中守窍和不平衡呼吸为锻炼特点，对姿式、守窍、呼吸、功时方等都有特殊的要求。具有促进全身血液循环，调整生化代谢，尤对血压有特殊的调节作用。

功法操作：依据练功者的血压高低和所患疾病不同确定功时功方。基本功法分以下3种：

(1)高血压法：①视足降压(10～30分钟)：身坐直，两腿自然前伸，足跟并拢，或八字形；两手扶在膝盖上；垂帘视足，意守涌泉；口呼鼻吸，呼多吸少，有口水自然咽下。②降阴(10～15分钟)：姿式同上。低头视守气海；呼多吸少。③观海升阳(40～60分钟)：自然盘膝，以舒适为度，合手，手心向上。然后闭口、咬牙、舌舐上腭，鼻吸鼻呼，多吸少呼，低头视守气海。④引气归海还原(10～15分钟)：舌体放平，启齿，改变呼吸，多呼少吸，注意鼻根出气。然后，分手护膝盖上，两腿自然前伸，足跟并拢，视守气海。

(2)正常血压法：①降阴(10～15分钟)：身坐直，两腿自然前伸，两手护于膝盖上，双目垂帘，低头视气海。唇微开，牙、舌、腭互不相碰。多呼少吸。②平视(5～10分钟)：身坐直，微抬头，两目垂帘，凝视正前方1m远的空气点，精神也集中在空气点上，多呼少吸，有口水自然咽下。③观鼻升阳(40～60分钟)：自然盘膝，舒适为度，合手，置于小腹前腿根处，闭口咬牙，舌舐软腭，视鼻准窍，鼻吸鼻呼，多吸少呼，有口水掴着舌头咽下。④引气归海还原(10～15分钟)：同高血压法。

(3)低血压法：①盘腿降阴(10～15分钟)：身坐直，自然盘膝，以舒适为度。两手扶于膝盖，双目垂帘，低头视气海，微开唇，牙、舌、腭互不相碰。鼻吸口呼，多呼少吸，有口水自然咽下。②平视(5～10分钟)：同正常血压法。③观顶升阳(40～60分钟)：仍盘膝，平视后，视鼻准穴。微抬头，逆观头顶泥丸宫，同时合手，闭嘴咬牙，搭桥，鼻吸鼻呼，多吸少呼。有口水掴舌咽下。④引气归海还原(10～15分钟)：同高血压法。

(钱爱珠)

无极功 属存想派功法。由张志祥根据"无极图"和《无极秘箓》整编、发表于1987年。本功特点是以明心、修德、默念功诀与守定相应窍穴相结合，极化三元，达到"天人合一"的目的。对男女老少均适宜。

功法分静姿与动姿；其中静式有坐式(包括天盘式、地盘式、天地盘式、自然坐式)、卧式(侧卧、仰卧)、自由式。练功时松衣宽带，全身放松，身心舒畅，从容入坐。坐具以软垫或蒲团为宜。坐定后腰直头正，舌舐上腭，唇齿合拢，双目微闭，心神归一，内视玄关。意念集中劳宫穴，双手掌对搓发热，依次交搓手背，搓脸，擦眼，揉太阳穴，叩击天鼓，鸣耳，擦鼻，提山根，手指梳头，交替摩胸；以脐为轴，旋转摩腹；抹两臂，搓两肾，双膝，足心；叩齿，鼓漱，咽津3口，落于中丹田。稍定心神，行默念运动。①天盘式(双盘)：先将左腿加于右腿上，再用右腿加于左腿上，两膝压紧，全身自然、端正安稳，双手放肚脐处，掌心朝上，右手放在左手掌上。②天地盘式(单盘)：左腿加于右腿上或右腿加于左腿上，全身及双手同上。③地盘式：盘膝而坐，双腿加于两小腿上，全身及双手同上。④自然坐式：身体端坐凳上，两腿自然分开，同肩宽，两膝弯曲成90°，两小腿平行并垂直地面，两脚踏地，双手同天盘式，或分别放于两膝上，掌心朝上。⑤侧卧式：左侧而卧，头左侧垫枕，上身成直线，下肢右腿叠于左腿上，屈膝，卷股呈弓形，右手自然抚膝，左手托太阳穴。鼻眼耳口同坐式。⑥仰卧式：全身平直仰卧，两脚稍离，左手心抚脐，口手放在左手背上。鼻耳眼口同上。⑦自由式：不拘坐姿，自然舒适为度。

(刘嘉慧)

采日精月华功 属存想派静功。由许志贵发表于1987年。本功法以双手劳宫穴和眉间山根穴，采纳日月精华，吸取清阳之气，以增强防病之力。

功法操作：选一室外清明幽静之地，凝神返于内，调息致匀，静守片刻。待日月升起，清气盈满之时，可行采纳之法。两脚平行分开与肩等宽，膝微曲，膝盖对脚尖；臀部下坐，尾闾对脚跟；百会、会阴、涌泉3点意对1线，含胸拔背，下颌微收，舌舐上腭，两眼垂帘轻闭。尔后，双手从体之两侧轻上抬，至肩高时，翻掌掌心向上，手掌略高于头，两肘略内曲，沉肩坠肘，5指分开虎口圆。要求以中指的运动来调节劳宫穴的开合，中指向上绷紧劳宫穴开，吸气，闭息凝神，存想天地日月之精华从劳宫穴融融贯入体内，充实机体；精纯之气，自上而下，涤洗周身，所到之处，郁滞渐消，呼则中指放松、劳宫合，两手慢慢从胸前下沉，至两侧复原如初；同时张口，徐徐吐浊。也可配合念"嘘、呵"诀，以助涤除内浊之气。如此为1采，满二七采，静守片刻，可收功行摩腹、浴面等法。如法行1～2月，则身体轻健，清爽无累，寒暑不侵。待滞消灵明渐达，可行咽法：于室内选一几榻，厚铺垫褥，宽衣解带，正身盘腿端坐，以左脚压右脚，左掌置于右手掌心上，放于小腹前。身正直，微含胸。百会、膻中与会阴意对1线，舌轻舐上腭，唇齿相著，目微开，待日月升时，凝神内守，体松如绵，调息匀匀。两眉上抬，以开其灵窍山根，细吸日月之光华。默默观照，闭息凝神，津液满口，则徐徐咽下，以意送之。贮于丹田。如是为1咽。随即张口，徐徐呼出浊气，复调匀鼻息，复吸复咽。如此二七咽。静守片刻，然后起身，行浴面、叩齿、搅海漱津、鸣天鼓、摩腹等收功。

(柴剑宇)

太极初级功法 属存想派功法，兼有周天派和导引派特色。由吴一发表于1987年。具健身益智作用。

功法操作：①预备功：意守丹田，呼吸细匀，站桩，意想松、竹。②意功：导引任督两脉，两手抱球下降。③精功——大鹏展翅。④沐浴功——瑶池沐浴：松静站立，似轻摩洗身之状。先意洗双腿，再意洗双臂、前胸、后背、背脊、前胸、颈、面。⑤日光浴——意吞旭日。⑥炼神功：左顾右盼，远眺近望，仰望俯瞰。⑦收功：凝神养

气，双手包气于丹田。

（柴剑宇）

站桩功(柴剑宇)　属存想派站式功法。由柴剑宇发表于1987年。本功法根据练功者的身体状况或病情进行辨证选功。

功法操作：①三圆式：两脚平行，两脚掌重心位于掌面外侧，膝微屈，双手向前微松，两腿之间成1圆形，双手掌心相对又成1个球圆。采用逆腹式呼吸，意念先守双掌心劳宫穴，静立良久，待双手之间气感增强，双掌心有麻、胀、热、跳感后，两劳宫穴间似有无形的吸力时，意守转到球心，双手开始相对移近。待压到压力极大无法再压时，双手开始相对移开；待拉到引力极大无法再拉时，双手再相对移近。如此反复练气，两劳宫穴之间的气感越来越浓，遂开始将两掌心之间的气球运转，先为水平的内旋转，后改垂直90°旋转，再垂直旋转90°，如此三维空间运转，先在原地运转，然而上下移动、水平移动、上下左右混合移动，待运转结束时，逐步由动而静，收气入两掌心，再气归丹田，最后摩掌浴面收功。本式松养结合，有利于一切微虚之体。②铜钟式（五钟式）：静立，两脚平行略大于肩宽，5趾抓地，趾与脚跟犹如踏在钟上，膝微屈，双手自然向前荡出，掌心向下，5指如抓钟状，全身上虚下实，如1钟形，脚踏2只钟，手提2只钟，故亦称五钟功。采用逆腹式呼吸，意守两劳宫穴。吸气时，两劳宫同时着意轻收，呼气时，两劳宫着意向外轻推，一呼一吸则一推一收。如此往复，两劳宫之气进出自然，犹如两扇大门。本式下实上虚，以泻为主。对于虚证病人亦可习练（两劳宫进气）。适宜于肝阳上亢，心火上炎，脾胃内热者。③清水罗汉桩：两脚平行同肩宽，呼吸平静后，双手阳掌渐渐上举，至水平。固定上臂，将前臂向内旋转180°后，两掌上翘90°，然而双手腕向内旋转90°，到10指相对，掌心向前。完成上述动作后，两腿下蹲，同时手臂向下旋转90°，掌心向下成阴掌。此时拔腰，虚灵顶颈。两手劳宫向下，用意，两眼平视正前方。采用逆腹式呼吸，意守丹田和两劳宫穴。收功时，逐渐还原。此式属中位站桩的强壮功，以强筋壮腰为主，有补肾固阳之效。

（柴剑宇）

太乙元明功　属存想派武当功法。由李兆生等发表于1987年。本功法通过采取大自然中有利于人体的元素补充人体中缺少的部分。达到阴阳平衡，祛病强身。老少皆宜。

功法操作：①丹田结印：两脚与肩同宽站立，两手重叠，掌心向上（男左手、女右手在上），拇指相对，置于下丹田。舌舐上腭，呼吸自然。意念：全身放松，气沉丹田，双目平视。②托珠自化：两手慢慢向侧前方拉开，约距小腹35cm许。两臂放松呈弧形。③灵芝现瑞：翻转掌心向下，劳宫与地面相接。意念：采地阴之气，补我华身。④金刚架质：两手沿两侧慢慢下按，两臂用力下抻。指尖向前，手指微屈，与臂成90°。提气挺胸收腹，全身挺拔。气过命门向两腿灌注直至脚尖，感觉自身无限坚实。⑤太乙分身：全身放松，转指尖向外，左右成直线。两臂慢慢从两侧抬起与肩平。两臂用力向外拉伸，自觉两臂延长，感觉内脏向外扩张。⑥掌托日月：全身放松，以腕为轴，翻转掌心向上，采阳气。两臂呈弧形，两手不高于头。意念：取天上太和之气补自身元阳。⑦阴阳化合：掌心相对，两臂慢慢向回收拢，双手从头上外导内行，沿任脉将气慢慢收回下丹田。⑧两手重叠于下丹田，（男左手、女右手在下）两劳宫与气海相交，收小腹、提会阴，周身元气归入气海，约站2分钟左右

（郑嘉慰）

太乙三才桩　属存想派功法。由李兆生等发表于1987年。

功法操作如下：(1)天字桩：①两脚略宽于肩站立，关节处微有弯曲。两掌心向上平托，指尖在后斜上方，以舒适为度。双目平视，呼吸自然，全身放松。意守丹田。意守：双手托起，于天化合。双脚溶化，双腿虚无。渐渐入静，周身溶解在大自然之中。双目神光外射。②继上式内气启动后，继守天目穴和劳宫穴。两腿微直，两脚内侧用暗力内扣，两手略往回收，微上举，呼吸匀慢深长。意念：双掌劳宫穴左右往返上越头有气流交注两耳有音乐感。气注从涌泉上冲至全身。天目穴沉涨，眼前明亮。③双脚外侧翘起。意守百会，忘掉呼吸。意念：身体从下至上升腾，气过百会有一股气注上冲云天。

(2)地字桩：①站大马步，两脚大于肩宽，掌心向下，双掌在体侧下按。双目平视，呼吸自然，意守丹田，全身放松。意念：自身如山脉峰峦，巍然自若，无动于衷，身与大地相吻合。②继上式，架子降低。呼吸匀慢徐徐深长。意念：劳宫、涌泉气感明显，从下至上气注周身流注，或有收缩感。③意守涌泉，忘掉呼吸。意念：自身下沉，如入渊底，如水中山石树木遍体清凉，自身浑然之形。

(3)人字桩：两足与肩等宽站立，两手重叠放在丹田处。分早功与晚功。①早功：双目远视，意念和视力合一，观看朝日，取太阳光热映在丹田，丹田里似有一面镜子，呈斜面，反照太阳。接着双目内视映在丹田内的朝日，与太阳形成三角迂回折射，往返周注。然后双目微闭，含光内视丹田里有一轮蓬勃朝日，周身蒸腾。②晚功：双目微闭，太空碧月一轮，光华吐瑞，冲天门直降入丹田，遍体生辉，清凉无限。

(4)三才合一法：坐观，想丹田境内，浩如太空，丹庭耀金，碧海玄光，有日月合璧之象。此三才合一法，亦属精进上乘之功，是三才桩功的高级境界。

（郑嘉慰）

大力鹰爪功　属存想派功法，兼有导引派特色。早见于明代，由顾坚发表于1987年。

功法操作：①预备式——心意归田：于夜半（11～1时），手足自然活动，并用掌心将全身搓热，而后盘坐于床上，左腿搁于右腿上，百会穴与会阴穴成直线，腰背挺直，双目轻闭，舌舐上腭，双手成爪状，5指向上，爪

心向前，分别置于左右腰侧，排除杂念，用鼻作深呼吸。吸气时，气归下丹田，使小腹鼓起（自然状态，不能有意识），双手随吸气用劲拉回于腰侧（似牵动千斤之力），呼气时，气从下丹田上涌至中丹田（胸膛），使小腹陷进，中丹田鼓起（自然状态，不可有意识），双手随呼气向前力推去（似推动千斤之物）。吸气时，意想大自然之生气，从劳宫及百会下归至下丹田；呼气时，意想大地之气，从涌泉涌向百会、劳宫冲去。呼吸意念要有意无意，自然而然。每次半小时（不论以后练任何功式，都要先练此）。②卧虎功：双爪撑地同肩宽，两足并拢伸直，足尖垂直支地，百会与会阴成直线，腰挺直，舌舐上腭，行虎卧撑运动，吸气时，气从鼻至下丹田，双臂弯曲，身体贴近地面；呼气时，气从下丹田至中丹田，双臂慢慢推动身体离开地面。练7天后，将小指减去；再练14天，将无名指减去；每14天减1指，最后以双食指支撑全身，练到两食指能支撑身体5分钟后，可再换练他式。③狸猫上树：右手成爪，指面支撑于地，臂伸直；两腿交叉伸直，右足外侧着地，左足搭于右腿上，内侧着地，身体成侧卧。左手握拳置于腰部，百会与会阴成直线，右臂屈肘，身体下降使右胸贴近地面，同时，气从鼻吸至下丹田。略停片刻，右臂推撑伸直还原，同时气从下丹田送至上丹田。数次以后，换左臂进行。双爪交替练习。每20天减去1指，练至能以食、中两指支地练10分钟。在减指的同时，每次用砖将足垫高，至能将身体完全倒立，则外功完成，换练下式。④手提千斤：取1小口酒坛，重约10余kg，用大、中、食3指扣住缸口，双足分开成四平马，另1手成爪置于腰，眼向前视，百会与会阴成直线。吸气时，气沉丹田，肛门收紧。3指扣住缸口向上提至与胸同高；呼气时，气上升于胸膛，肛门松开，3指随之下降于地。数次以后，再换另1手，双爪交替练习，每10天加细沙2.5kg，直至缸口加满。数日后，可随意提升，再以铁砂更换，至缸口加满，约75kg以上，能升降自如，则本功阳劲练成。再换下式：⑤阴阳结合：每晨，当太阳升起时，面向东方，站立四平马，两手成双爪如预备式——心意归田式向阳光作拉推之状。

（柴剑宇）

三三九乘元功——静功 属存想派功法。系该体系中继吞纳功后的主功。由屈成春发表于1987年。用于健身治病，对慢性气管炎、慢性肠胃病、神经衰弱等病有一定疗效。男女老幼皆宜。

本功法分站、坐、卧3式。

（1）站桩功：①双脚并拢，垂肩坠肘，含胸拔背，两手中指对裤缝，眼平视微闭，全身自然放松。②采用念师默像法或默念"三三九乘元功"功法名称，入静运功。③站桩的方向，先面向北方站立并吞纳为宜，3天后再转东、南、西方向站立并吞纳，每方各站完3天后，再转动方位。当向北站桩9天后，可根据自己的病变，做定向专治处理。

（2）卧功：①仰卧，两脚伸直，脚跟靠拢，手放在身体两侧，手掌贴床，全身放松，呼吸自然。入静运功方法同站桩功。②曲腿仰卧，两脚掌相对，尽量向裆前内收，大腿和两胯自然外翻，其他均同仰卧功。③侧卧，腰、腿、脚自然弯曲，双掌相对合拢，自然放置头前，两脚大腿均相并拢。全身放松，呼吸自然，入静运功方法同上。

（3）坐功：①直坐，直腿站坐，两手放在两大腿上，手指尖恰扣膝部，全身放松，呼吸自然，眼睛微闭，入静运功。②禅坐，可在草地或床上坐下，双脚掌相合，向裆内尽量内收，大腿和两胯自然外翻，腰伸直，双掌相合，向上捧起，如作揖状。尔后放松入静运功，方法同上。

（郑嘉慰）

三三九乘元功——梳筋功 属存想派功法。由屈成春发表于1987年。具有疏通全身经络作用，能防治疾病，健脑健身，延年益寿。适宜于在静功和动功练到一定火候者练习。

可选择静功的站、坐、卧式中一式进行。静后，意念自己头部上方有一把无形的玉白色大梳子，从头部正前方慢慢地从上而下入形体中梳动，一直梳到脚趾。如此反复梳动，随着梳动次数增加，意念逐步加强，让梳子的齿尖插入自己的身体内部，这时，全身会有舒麻之感。随着功夫加深，可感到自己身上的经络有如切成的面条状，继续梳理，可内视自己被梳过的经络透明、雪亮逼真。并还可以视见无形的大梳梳动时与经络相擦所产生的电火花之状。此时，可以停梳前面，而梳练背面，并依次再梳左侧和右侧（梳理方法同上）。当四面梳完后，做总体梳理，直至全身的经络梳到都能被自己内视清楚、透明、雪亮，根据经络通顺为止。

（郑嘉慰）

三三九乘元功——外气功 属存想派功法。由屈成春发表于1988年。本功法通过采吸大自然之气来补充体内消耗的能量，以增强体质，从而达到防病治病之目的。

本功法分手掌采气、形体采气和外气发放等3式。具体操作：

（1）手掌采气法：①采太阴（月亮）之气，从农历14日晚上子时起按静功的站桩站立，略入静态，将右掌沿掌前身慢慢举起，手掌向上翻，至手掌心对准月亮时停止。用意念将月亮之气从掌心吸入，沿手臂和胸前进入肚脐，在用掌心吸气时，感到手臂、掌心有凉感，并有凉气从掌心进入，约10～20分钟，凉气感到较大时，可加强意念，逐渐将月亮之气引入肚脐。尔后自然将右手收回，放回原处。同时意念月亮好象在自己的肚脐，光照透明，时间可在10～30分钟。②采太阳之气：于农历15日午时以上法站立，略入静态，将左掌沿左前身慢慢举起。手掌上翻，至手臂举到手掌心正好对准太阳时停止。意念将太阳之气从掌心吞入，沿手臂和左侧上体运入肚脐。内视肚脐，并默念肚脐（神阙）为阴阳互含的太极图形。时间一般以默念太极图形至清楚为止，便可自然收功。②采纳万物之气：当太极功练成后，用掌心向宇宙万物采气，先吸入太极炼化，当所吸之气炼化成

玉白色时，再由神阙将气运入丹田，作为炼丹的"药苗"。若系肾亏者，可将宇宙万物之气通太极采炼后直送两肾，再由两肾将气直推男子睾丸，女子卵巢，在精卵之巢将炼成白炽状态时，便可自然收功。若男子阳痿、女子子宫萎缩患者，可将气直推阴茎和子宫。

（郑嘉懋）

阴阳掌 属存想派功法。由承子发表于1988年。

功法操作：①放松，盘坐于席，双手合于胸前，中指稍对鼻尖。下颌微收，百会、丹田（脐内1.3寸）、会阴成直线；眼帘下垂轻闭，舌舐上腭。意想天空有彩云薄如蝉翼，徐徐下降，入百会，缓缓至会阴带浊气而出（惟此时会阴松垂，余均会阴上提，百会上顶），所降似片状物，松软柔和。入百会则清爽；至眼则帘重，至鼻则清，至颈则胀（如咽巨物），至肩则沉，至胸则宽，至腹则丹田暖，至手足心亦暖。自然呼吸，不追求效应。如此反复3次。②练丹：放松后全身舒适，即默念口诀："一念无生，一念无奇；汝与自然，和谐一体"。念时体贯此境，意想自身已客体化，与世界融为一体，高度入静；即使有念也属平淡无奇。如此反复。累了可以换脚。每次练功30分钟以上。久之，遍体舒张安泰，飘然有成仙感，自觉身体浑然无存，惟丹田盈盈温热，真气随诀内功，此时丹功即告小成。③炼气：坐同上。燃香1～3枝置身前近1m处，两脚前置温水半杯（约100cc）。左手竖掌胸前，中指微有屈意，如宣佛号；右手以掌心复扣杯口勿泄，此谓之一阳一阴。继续默念口诀，徐徐暗示两掌犹如磐石。久之，两掌心发热外散，与丹田之气互贯，右手内气层层压向杯中之水，使之发热膨胀趋炸。累则换左手。练30分钟。④收功：咽津，气归丹田，慢步活动即可。练功时当情绪平静，一切顺其自然。雷雨闪电之时禁练。

（柴剑宇）

灵妙三十六字导引术 属存想派功法。由鲁海星发表于1988年。本功法以松静入手，妙合自然，动静兼修，内外合练，能强身治病，开拓智能，发掘潜能，对神经、心血管循环、消化、内分泌、泌尿等系统的慢性病及一些疑难病有一定疗效。

本功术由6大法36步功组成。①开释法分：松，静，开，释字诀等4步功法。②吐纳法分：下田吐纳，中田吐纳，上田吐纳，字音喷吐，柔灵，日月，布气，治疾等8步功法。③导引法分：风摆柳，风摆荷，五禽，百鸟，如意球，醉八仙，天罡诀，神导引等8步功法。④辅修法分：自然盘，浑元桩，消遥游，如意卧等4步功法。⑤神诊法分：感应，内视，透视，手诊，辨形，望色，察神，观气等8步功法。⑥神技法分：定身，飞灵，还阳，神尻等4步功法。

以开释法中松字诀、静字诀为例。松字诀分外松和内松两步。先练外松功，再习内松功。按五禽功预备式要求站立，自然呼吸。从百会穴起始，先松开身体表面，分4条线松：头顶百会前顶部→脸面→胸→小腹→腿前（身体前侧的外部放松）；头顶百会左右两旁→脸侧→肩→肘→腕→指掌→腋→体两侧→两髋→两腿侧部（身体两侧的外部放松）；头顶百会后顶部→后脑→背→腰→腿后部（身体后面的外部放松）。内松功，亦分4条线放松，起止及走行与外松功同，唯放松部位均在沿线身体内部。在做内、外松功时，可不断体会每1部位，看放松没有，没有放松的要尽快放松。静字诀，接松字诀放松以后开始。入静分3个阶段。初静：要求不视、不听、不闻、不语。情绪渐渐稳定，思想渐渐集中，对外界声音虽然能听到，但已不加注意。此时体内气畅，脑清神安。中静：在初静的基础上加强入静的忍耐性和稳定性，此时可出现气功触感及气感。深静：此时要求持静，呼吸绵绵若存，全身似有一种酥麻快感和轻松舒适之感，练后能脑清神宁。然后可练其他各法。

（柴剑宇）

天柱气功 属存想派功法，兼有导引派特色，由刘少雄发表于1988年。本功法吸收了佛、道、医等各家功法的特色，对养生益寿、防病疗疾、强身自卫、开发智慧有一定的作用。

本功法包括：内丹阴阳采气图，气功定时点穴法，气功预测法，智能开发增慧功，按摩美容术，丹气运行返童功，常见慢性病的气功方等。其中内丹阴阳采气图，以存想法加强内气的锻炼：①登灵坛定乾坤。面南正立身，拔背自含胸，神定心气敛，功行貌亦恭。②培元阴采地气。九转采阴非等闲，起落运掌翻双肩，环抱昆仑神宁静，培土生金息归田。③聚元阳取灵光。双手擎天采元阳，方得神气归命堂，神清心静灵光照，古人练丹体平常。④守中宫结紫丹。采天地之真液，取日月之真精，得坎离真土基，三界丹归一身。两手相叠置气海穴上，按摩36圈，再反转36圈，然后双手劳宫照气海，下腹有温热之感。⑤紫灵丹运周天。古人留下练丹诀，采阴采阳从此越。精灵紫气要凝结，朝朝暮暮练勿歇。让丹田气感沿任督运行周天。

（柴剑宇）

发放外气功法 属存想派功法。由刘化冬发表于1988年。本功法通过呼吸、动作、练气、采气、发气、排气、补气等锻炼，以达到发放外气的目的。

功法操作：①练内气：先合掌运气，两掌直立相对，置于脑前，闭目守丹田。待丹田有气感时，吸气以意引气由丹田上升至膻中，过肩经臂达劳宫与五指尖，闭息，然后转为呼气，引一侧劳宫、指尖之气，进另一侧掌的劳宫、指尖，经臂，过肩，入膻中、下丹田。再练合掌拉气，合掌运气至手部后，吸气时将两掌分开，呼气时合拢。待有气感时，可行左斜、右斜拉气和上下拉气。②练采气：采日精月华，每早晚于太阳、月亮初升时，面对而立，提手，手心向太阳（月亮），五指呈喇叭形，先松后收，用意将太阳（月亮）之气从劳宫吸入，经膻中，达丹田，呼气时，意想浊气从劳宫或涌泉排出。采树气，则站于树旁，将双手劳宫、十指贴在树上。吸气时，意念树的清新之气由劳宫、手指吸入，顺臂过肩入膻中，达丹田；呼气时，意引浊气从鼻而出。

（黄　健）

藏密大圆满与宝瓶气配合功法　属存想派佛家功法。为藏密气功宁玛学派最基本功法。由刘兆麒整理发表于1988年。

功法操作：

(1)准备：于早晨太阳刚升及傍晚太阳刚落时；选噪音较小的地方；取站势或坐势，站立时两腿自然分开，稍息，两眼凝眸观日；坐势有金刚座、象座等。

(2)宝瓶气法：想地、水、火、风，四大皆空，将气吸入腹内往下压，时间愈久愈好，后令气微微上提(子午二时不宜习练)。

(3)大圆满法：①彻却法，净心，凝眸观日后，想空中有无数光圈发光，继观想颅顶升起放光白气与空中光圈触通，再徐徐将白气吸入颅顶。1个月后，观想眉宇间升起放光红气与空中光圈触通，亦将红气收回眉宇间。第3个月，如法观月，观想蓝气从鼻尖升起，如法将蓝气收回鼻尖。②脱噶法：凝眸观日，观想五彩虹所组光环在空中放大光明，光环间有瓔珞，项链围绕。此时空中出现心内灯明，白软脉灯明，江夏水灯明，性清净灯明，中空明点灯明，自生智灯明，以利六根清净，随着观光运气的功力深化，可看到空中之光环愈多愈大。

(钱爱珠)

武当内外气收放功法　属存想派道家功法。由陆国柱整理发表于1988年。

功法操作：

(1)马步气功站桩：①站立式：自然站立，两脚呈外“八”字略宽于肩，逆腹式呼吸，两手相叠放于下丹田；运气使内气自下丹田从任脉再经督脉，到下丹田与会阴穴交会；然后用意念使内气沿大小腿外侧抵涌泉，并使浊气入地1m。②马步冲拳发声功：马步站立，两手握拳护在腰部左右，集中丹田之气沿肩井经曲池→外关→劳宫，同时猛力伸臂向前发劲冲拳，腹部外膨，发一声“嗨”!

(2)武当桩功：①初级功：自然站立，引会阴气沿督脉经任脉至下丹田，并意守丹田2分钟。②中级功：马步下蹲姿势，立于桩上，两臂向前方伸展，肘部微屈，两掌心向下。③高级功：姿势如中级功，左右各内弯成75°，头顶心置碗1只，内盛清水半碗，两手掌掌背也置1只，并意守丹田1分钟。

(3)外气内收功法：①站立式：自然站立，通一小周天，后以两臂各从左右方向向上伸展，两臂侧斜式伸直，掌心向上成凹形，意念将天地之气从劳宫穴入丹田3～5分钟。②马步式：低位站桩式，伸展两臂，掌心向下，劳宫穴对准花卉之上，意念使花卉中放射出的气源源不断吸入劳宫穴，沿内关经曲池、肩井导引至膻中达丹田储存。③劈叉式：一字形劈叉式，两目注视花卉，会阴气与地气相接，两臂左右伸展，劳宫穴对准花卉，意念氧气从掌心贯输达丹田，同时浊气由上往下沿会阴穴入地。

(4)内气外放功法：①站立式：自然站立，两臂从体侧向左右伸展，掌心向上，意念从中丹田将内气缓缓从任脉往上经膻中，至两肩左右各往曲泽、内关，至劳宫穴使意念波往外发，每次20秒，3次即可。②马步下蹲式：低位站桩式，两臂同上，意念从下丹田将内气导引经膻中至两肩，后同上。③弓箭步式：弓箭步，面向左前方或右前方，两臂一前一后伸展，后同①。

(5)收功：上身左右摆动，两臂前后放松摆动，原地轻轻上跳，全身拍打放松，两手掌从上往下按摩浴面6次收功。

(钱爱珠)

藏密灵热功　属存想派功法。为瑜伽及密宗中的一种修炼方法，由容右钊翻译发表于1988年。

功法操作分为：

(1)初步练习：①想象肉体是虚无的东西。②想象灵脉系统是空虚的。③想象出一个保护圈。④训练灵脉通道。⑤把智慧之波传给灵脉中心。

(2)三个基本练习：即产生灵热的3种方法。①姿势功法：采取莲花坐姿，脊柱伸直，横膈膜尽量扩张，下颏内收，舌舐上颚，双手放在肚脐稍下的地方，两手手腕放在大腿上。②平和与强力呼吸法：平和呼吸法有九节风呼吸法(头由左向右缓慢转动的同时，左鼻孔呼吸3次，两鼻孔柔和平稳呼吸3次，更强烈呼吸3次，左转，上转同上)和四息法(吸入、充填、均衡、扔出法)。强力的呼吸包括：取风箱似的吹呼方法，使气进入所有自然渠道的吸入方法，使胸膛最大限度扩张以控制呼吸、所提取之“气”进入脉络，外气与内气混合的方法 。③意象的观想方法。有3部分。外部灵热：想象出1个大小适中空虚的躯体。内部灵热：想象出1个空虚、膜状的躯体，内有很多脉道，自百会穴，心的灵脉中心辐射而下，自喉、脐的灵脉中心辐射而上。潜在灵热：在脐下4指，左、中、右3脉汇合处，想像1个状如“3”形象在浮动，有半个手指高，红棕色，并发出“呼”、“呼”声，想象它象1个燃烧着的旋转的纺锤，呼吸1次，火焰增高半指，呼吸8次，到达脐脉中心；随后每呼吸10次，达到一定层次，7个10次后，全身直至脚趾及手指尖都充满了灵光。

(钱爱珠)

观思(师)默想法　属存想派养生功法。由重庆市某老中医口传，王福荣结合练功体会发表于1988年。特点是默念歌诀，配合观想，循序练习，自然入静，具有调节身心平衡，旺盛精力，提高分析判断能力的作用。

功法操作：自然呼吸，并随歌诀而调整，呼气时默念歌诀所示意境。分为4式，其歌诀为：①望：左右回首望满月，张口仰首望红日，俯身低头望绣球，侧身单眼望星斗，摇头晃脑不过九。②念：单盘之间，手地人天；日出头颠，会阴球边；肛缩尾尖，脊垂线牵；耳聆深山，鼻嗅岳颠；舌游泉边，半眼神仙；吾佛西天，忘却人间。③调：佛道数息，精髓呼吸，闭气默四，呼二吸一；缩肛锁脐，脊梁呼吸；涌泉出入，意念唯一；脉息一律，修行根基。④观思：忘我何时地，神形心若一；忆少年十五，恋童子八七；观元婴吮乳，思母体胎息；原浑元一体，像

头手倒立；无天地日月，杳光音气息；唯津液盈身，独毋联吾身；微伸缩胎息，灵元真情趣。每式完毕，均睁开双眼，低声念读"南无阿弥陀佛"9遍，再合目。4式练完后，再起身立定，先左脚退步走9步，立定，后右脚退步走9步。

（钱爱珠）

元阴功　属存想派医疗气功。由丁厚第根据肾与肾气学说及朱丹溪"阴阳升降、阴阳既济"的理论，结合实践整编发表于1988年。本功法动静结合，具有蓄养真气，调整阴阳，疏通经络、脏腑的作用。对下元不足，肾虚亏损所致的慢性肾炎、高血压、糖尿病、阳萎、月经不调、肾虚泄泻等有一定疗效。

功法操作：①站桩守窍：两脚微成内八字，与肩等宽，悬顶直项，下颌微收，沉肩垂肘，双目微闭，双手相叠于丹田（关元穴）处，男左手在外，女右手在外；自然呼吸，意守丹田。②气贯丹田：双手从腹前向左右两侧缓慢拉开，掌心向前上，同时呼气；再合拢，同时吸气，意想自然之气贯入丹田，反复习练60次。③丹田开合：双手掌背相对，从腹前向左右两侧分开，并呼气；再转掌心相对，合拢至丹田处，并吸气，反复习练60次。④气运八卦：双手相叠于丹田处，做旋转按摩，意想真气随手势在腹内成八卦圆形运转，先顺时针，再逆时针，各做36次。⑤丹定少阴：双手背相对，自丹田处分开绕腰行至命门穴，并吸气；再合掌下行至尾骨处，分掌绕前沿大腿内侧下行，并呼气，意想内气自丹田沿带脉运行至命门，再下行至会阴穴后，分由大腿、小腿两侧至涌泉穴，6次后，成无极站桩式，意守涌泉站桩。⑥涌泉呼吸：吸气时，双手中指与拇指端相接，握空拳从大腿两侧上提至腋下；呼气时拳心向下行至大腿两侧，意想气由涌泉穴吸入，经小腿、大腿内侧至会阴穴而入丹田。稍停顿后，又行丹定少阴之路线至涌泉，反复习练60次。以上各式调息均采用顺腹式呼吸法。⑦收功：先行涌泉呼吸法，任意想气出涌泉后入地1m，再返于丹田，并默想"我要收功了"，如此3次，再浴面6次，沐头6次，功毕。

（钱爱珠）

松静功　属存想派功法。由柴宏寿发表于1988年。本功法具有松静相兼，相辅相成的特点。适应症与放松功相似。

功法操作：①先松后静：摆好姿势，先全身放松，自头至足松10次；或同放松功放松方法。继之意守下丹田，并把意念与腹式呼吸结合起来，意念随着腹部起伏而自然进行，久之心静息调，意气相依。②吸静呼松：将松、静与呼、吸结合起来。吸气时默想"静"；呼气时默想"松"。着重把调息与默念字句结合起来，以至心静意净。

（郑嘉慰）

睡功　属存想派道家保健功法。灵宝通智能内功术之一，由王力平整理发表于1989年。特点为体静、脑静而脏腑动，动静相间，调息养神，具有祛病、安神、延年益寿的作用。对神经衰弱、高血压、阳萎、气管炎等有一定疗效。

功法操作：①安神式：仰卧，身直，头置枕上，两手置体侧，掌心向下，两脚分开与肩等宽，并成外八字，眼帘下垂至合目，舌舐上腭。吸气时意念气从外压入小腹，呼气时意念气从小腹向体外发射，如此24息后改为自然呼吸（以下均同）。②降血式（调压式）：姿势同①，唯脚的八字略小，吸气意想气从涌泉穴上升至小腹，呼气意想从小腹下降至涌泉穴。③保精扶血式：两手相叠于中极穴，掌心向下，吸气想气由外入中极穴，呼气想气至全身。④回阳壮力式：两手掌覆于气海穴，余仿③；⑤补虚还阳式：两手掌覆于神阙穴，余仿③；⑥调气扶心式：两手掌覆于膻中穴，余仿③；⑦保肝明目式：左胁旁放一块与枕同高的软垫，两掌重叠覆于肝区上，吸气想气由外向肝区压，呼气想肝区之气从口呼出。⑧扶健胃式：右胁旁放一块同枕高的软垫，两掌叠覆于脾胃区上，呼吸意念仿⑦，但呼气时将舌舐上腭转为舌舐下腭。

（钱爱珠）

太极子午运丹功　属存想派功法。由何建新发表于1989年。本功法特点是意气相随，对老年肾虚所引起的症候群有一定的改善作用。

功法分为两式。①松立式动功：松静站立（两脚同肩宽），舌舐上腭，沉肩虚腋，含胸拔背，脚趾抓地，双手重叠（男左手在内，右手在外，女子相反）贴于中丹田（关元穴），气沉意守中丹田。口中默数呼吸至36次后，开始运气（吸气）上丹田，下丹田微微提闭，鼻吸鼻呼，做到细缓深静、平悠均匀。在吸气的同时，重叠贴于中丹田的两手随吸气尽量分开沿腹部两侧划圆停叠于上丹田。两腿同时随吸气稍微弯曲（依体质强弱、血压高低，蹲深蹲浅）。当气吸满后随呼气与分开沿腹部两手又向下划圆及起立同时进行。气呼完后双手又恢复起势重叠贴于中丹田处。②盘坐式静功：双腿自然盘坐，或两脚心相对坐在床或垫子上，两手叠贴于中丹田，舌、胸、肩要求同松立式动功。采用鼻吸鼻呼腹式呼吸法。意念领气经上丹田达中丹田。此时小腹自然凸起。呼气时意念领气趋向下丹田，小腹渐凹进，此时轻轻提闭会阴。③收功：气归中丹田，两手搓热后沿腰脊上下用拳眼擦摩36次，尔后用左右手各顺、逆时针方向按揉中丹田36次，随将舌头放下，并在口中搅海36次，以意将口水分多次咽入下丹田。

（郑嘉慰）

内功运气法　属存想派功法。由杨桂生发表于1989年。本功法用意念推动气在体内运行。具有保健强身作用。

功法操作分4个部分。①采气：即锻炼用意念开放周身要穴，通过呼吸，排放体内浊气，吸收大气中的人体必需的清气。②练气：采用罗汉运掌。③运气：取直立站桩（亦可马步站桩和各式盘坐）。深、慢、均地吸气至气海（丹田），意在气海，闭气30秒钟。自气海慢慢呼气

至会阴穴止，稍停。自会阴穴吸气经尾闾、上督脉至头顶百会穴止，闭气30秒钟。呼气，分两股经耳、颈、肩入手三阳经，下至手的阳面止，稍停。吸气，自手的阴面入手三阴经，上行至胸锁部，达膻中穴止，闭气30秒钟。呼气，沿任脉下行至气海止，稍停。于气海穴原地吸气闭住，并引内气在气海区域顺时针旋转9圈后停止。呼气，自气海穴经腹部入足三阳经，再降至足阳面止，稍停。吸气，自足阴面经足三阴经，上行至命门穴闭住，并引内气在命门区域逆时针旋转9圈后停止。意在命门区域呼气，稍停。吸气，自命门穴沿督脉上行至百会，闭气30秒钟。同前往复轮转至第9周停止于气海穴。收功时原式不动，意想气在丹田区域，先顺时针旋转9圈，再逆时针旋转9圈后即可停止，无需结合呼吸。④养气：采用无为静功。

（郑嘉慰）

观光法 属存想派功法。由安飞创编发表于1989年。本法以意导气，对改善视力有效，适宜于痛症和气血瘀滞诸症。

功法操作：以坐势为佳，方位宜春东、夏南、秋西、冬北。练功时全身放松，舌舐上腭，双目微闭，自然呼吸，内视全身或某一部位即可。初练引目光内视小腹、两膝、手足心，久之见红黄色光，此时须凝神观住，至光气笼罩全身，可守住一个时期。以后随着功夫加深，渐从一臂之遥使光气放至全球宇宙。收功则由远而近，将光气收入小腹，再守一会，之后搓手、擦脸、摇身，慢慢睁眼。遇雷电时或大怒及酒后禁练。

（钱爱珠）

太极采气功 属存想派医疗气功。由千山一老僧传授，经张振利整理编写发表于1989年。功法以意念活动为主，达祛病延年之功。

功法分两部分：

（1）坐功（五指莲花坐功）：盘腿静坐，两手相叠，掌心向上（男左手在上，女相反），置于丹田前，舌舐上腭，下颌微收，两眼垂帘，点燃一柱香。观想手掌中盛开莲花，默念："香气入腹，百病消除"。然后以顺腹式呼吸调至细、匀、深、长，约半小时后，意想腹中香气凝成一光亮球体，自丹田经会阴、命门、百会，再经胸腹下至丹田，在会阴、命门光照各1分钟，在百会下丹田光照各半分钟，最后搓手、搓眉、耳、脸部，再拍打头部。

（2）太极采气功（采四方气功）：其采气方位次序宜，春：东、南、西、北；夏：南、西、北、东；秋：西、北、东、南；冬：北、东、南、西。①五指合气：站桩抱球于腹前，成五指合气状，目视前方，气沉丹田，静站2分钟。②太极行气：走太极步野马分鬃式左右各3次。意念气通双手劳宫，贯双胸，达涌泉。迈左步意念在左侧，右手右侧。③天门贯气：承上式，身体重心后移至右腿上，左腿成虚步，两手分开自两侧捧气，意想将东方之气全部捧气。然后重心前移至左腿，右脚上步与左脚平行，同时将气捧至百会贯入。吸气时意想天气自百会入头中，呼气时意想百会封闭，天气直达下丹田。双手分从两侧下落至胸前合掌，以上各式均为顺腹式呼吸。④上丹田贯气：承上式，手掌指尖前旋，对向前方，并向前慢慢推出探气，意想指尖触及天气。然后两手自两侧捧气贯入上丹田（印堂），贯气时吸气意想天气自上丹田入头中，呼气意想上丹田封闭，天气直达下丹田。此时为逆腹式呼吸（以下各式呼吸均同此），双手在前合掌至中丹田。⑤中丹田贯气：要领同上，贯气入中丹田（膻中穴）。吸气意想天气自膻中入胸，呼气意想膻中封闭天气直达下丹田。然后两手成五指合气置于中丹田前静站1分钟。⑥下丹田贯气：要领同④，贯气时吸气意想天气自气海入腹，呼气意念气海穴封闭，天气充满小腹。然后双手五指合气置下丹田，静站1分钟。⑦命门贯气：承上合掌指尖前旋、探气，两手分开自两侧向后拢气，意想将东方之气一分为二分别拢向后腰，掌心对命门贯气。吸气意想天气自命门入后腰，呼气命门封闭，天气达下丹田。⑧劳宫采气：承上两手内旋，自腰两侧向前上托起与眼同高，掌心朝上。然后两小臂向下、后拉，掌心内缩，身体微向前晃。后拉时吸气意想天气自劳宫入，呼气松小臂，掌心恢复，身体向后微晃，意想封劳宫，天气入下丹田。作3次呼吸采气。⑨旋转乾坤：承上，两手翻转掌心向下，从上至下划圈，从头前划至下丹田，指尖相对，掌心向下共9圈，意想病气随手到之处下行，最后沿双腿达涌泉入地1m，静站1分钟。接着双手从体前交叉向上自两侧分开，以右脚为轴，向后转面向新方位。采完四方之气以坐功收功为主加拍打上肢、胸、腰、后背及下肢1～2遍。

（钱爱珠）

健脑功与益智功 属存想派养生功法。由梁尚任整理发表于1989年。

操作分两部分。

（1）健脑功：①预备式：自然站立，垂帘塞兑，呼吸自然。意念百会与天相接，全身放松。②汇集真气：吸气时双手从体侧上举，掌心向上。至头顶时中指尖相接，掌心转向下，成圆形，如将天地自然之气抱于内。再将此真气压入脑，以手下按导至丹田。③调气养性：转掌心向内，双手左内右外，交虎口叠于小腹前。意守丹田片刻后，意想气沿足三阴经至涌泉，同时两股气自地心上涌泉。四股气交合时，拇趾抓地，提肛吸气，暖流自涌泉上行交于尾闾，沿督脉至天目入脑。之后意守祖窍12息，再以手引气入下丹田。④收功：擦手、摩面、干梳头。

（2）益智功：①平湖秋月：自然盘坐，叠手于小腹前，男左手在上，女反之。意想湖水如镜，明月倒映，翠叶鲜荷，清香袅袅。②心田泛光：意想湖心明月处一莲苞随呼吸慢慢开放并移入小腹。凝视莲花，体会它放出的光和热充满小腹，照亮全身。③踩云追月：引丹田中莲花之热至会阴，吸气引之沿督至天目入脑。意守天目，并通过它看到彩霞满天，脚下白云朵朵，沐浴霞光。④回首展望：意守祖窍，18息后，有意识地分析解决大脑中反映出的问题。此节锻炼勿超过30分钟。⑤返照

还丹;意想一瀑自九天入脑,暖融融流入下丹田成为湖光秋色之夜景,己坐荷上。赏景嗅香。⑥收功:擦手、摩面,干梳头。

（钱棠珠）

太阳神功眼睛功　存想派佛家功法,兼有导引特色。由西藏贡嘎活佛传于彭长春,经滇南、雪鸿整理发表于1989年。为专炼眼睛功能的功法。具有增强视力,促进大脑功能有序化,调节思维的作用,对近视、远视、老年白内障有效。

功法操作:①掌心相对:搓手66次或99次。②搓面:左手手心按額产灵台穴,右手手心按左手背,两手同时自脑后开始,依次按压风池、风府、玉枕、阴角、阳角、头顶、百会、天庭,至鼻尖、重楼,两手分开按压左太空(左肺)、右太玄(右肺),至黄庭、下丹田(北海龙宫),行66次或99次。③搓指:右拇指关通穴由右至左搓左手心66次或99次;左关通由左至右搓右手心。④搓眼球:双关通从里向外搓眼珠66次或99次。眼睛睁开。⑤搓侧掌法:左手上,右手下,以双手小鱼际和小指相搓66次或99次至发热。⑥抹眼法:以神门由内向外抹眼66次或99次。⑦眨眼法:双手叉腰而立,眨眼66次或99次。⑧转眼珠法:闭眼双手合十,眼球左右转动99次。⑨气贯眼睛:双手叉腰,意想天门进气至丹田,由丹田吸气至梵门(百会),由梵门下达眼睛。意想右眼进红光(日光为主),左眼进白光(月亮为主),行9次。⑩双洗目法:意想右鼻孔发红光冲右眼,左鼻孔发蓝光冲左眼。⑪排眼毒法:双手叉腰而立,贯气至两劳宫,再以十指尖对眼窝,从里向外抹36次。⑫观音九步莲花功:男性出左脚进9步,出右脚退9步(女性相反),双手叉腰立于地气中,意想脚下1盆金莲花,花右边发红光冲右眼,花左边发蓝光冲左眼,然后意想莲花发出一阵清香洗目9次。⑬观水:取清水1碗,中置松柏枝叶各3片,双手叉腰眼视3～6分钟。⑭观镜法:用镜对眼,意念两眼在观花,由右向左移6次,由左向右6次,由下到上6次。⑮念眼睛功口诀:双手叉腰闭眼静立,意念眼中可看到莲花,右眼想太阳,左眼想月亮,再意念两眼明明朗朗闪金光。本功练功时间宜在6时、14时、23时。

（钱棠珠）

采元功　属存想派功法。由鲁长征发表于1989年。功法分两部分,操作如下:

(1)采元功　①抱虎归山:后八字站立,双膝微曲,两手自然下垂体侧。双手五指张开,手心转后,向胯侧后方33cm远处划弧,转掌心向前环抱,缓慢地逐渐向小腹丹田归拢。同时意念把无限远处大地宇宙的正气全部抱入两掌之间,如圆球形,随手臂动作渐渐吸入脐下丹田之中。然后两掌由小腹前向后分开,再继续做抱虎归山动作。②呼风唤雨:右腿向右曲膝下蹲,左腿向左侧斜伸,成右弓箭步,左臂向前伸出,手掌翘起,指尖朝上,掌心朝前。右臂自然曲肘,上举于头右侧,五指张开,指尖朝上,掌心朝前,用肩臂带动肘、腕、掌、指做前后来回的招引动作。意想被招之物的精华全部被上举之手带动招引进前举之手掌心劳宫穴之内、经臂内进入下腹丹田。同时眼睛要始终盯住目标。然后左右手交换。③蛟龙吸水:两手缓慢抬起,手心朝上,意念有如托1球状物引于肩齐,翻掌抱球向前方推出,意念此球被溶于前方被采之物体内。此时两眼要盯住被采之物体,然后微微散掌,触动双臂,五指张开,意念被采物的精髓物质源源不断的经双劳宫穴通过双臂内部吸进体内丹田。

(2)养元功　①天字桩:双腿开立,双臂曲肘上举,手心朝上,五指张开,意想天空无限远宇宙之气,源源不断经劳宫穴通过双臂进入丹田。意想一会后,脑际一片空白,无思无念,进入虚无状态。②地字桩:双腿开立,接天字桩双手下落之式,双掌心向下,分于身体两侧约33cm远处,手指张开,指尖朝向身体左右,两拇指朝前,肘微曲。意想地最深处之气源源不断经劳宫穴通过双臂内部进入丹田。至不想做时,双手向下有意识地煽动一下,此谓煽风点火。③人字桩:双腿开立,手心转向身体后方,五指下垂,腋下空,肘微曲,双手与双胯处于同一水平。意想身体内燃起之火烧遍体内各处,要上下左右前后同时想到。想到后意识逐渐淡薄,脑际一片空虚,无思无念,让其身内之气在全身各处按自身规律自由荡漾。所采对象可自行选择,如对花草树木行功,可距其1～10m不等,一般使所采对象的整体在视野以内为准。对日行功可在初一至初五早晨、日将出以前至日出后阳光不刺眼时为好。对月行功可在初十至十五晚月中天之时。采四方之气按五行与脏腑的对应关系采练。

（黄　健）

藏密九节佛风　属存想派功法。由桂明发表于1989年。

功法操作:①用左手无名指按左鼻孔,用右鼻孔吸气,然后用右手无名指按右鼻孔,用左鼻孔呼气,共3次。②用右手无名指按右鼻孔,用左鼻孔吸气,然后用左手无名指按左鼻孔,用右鼻孔呼气,3次。③两鼻孔同时吸气,又同时呼气,3次。

要点:①观想吸气时,吸入五彩清气,呼气时呼出黑色浊气。②清气吸入时流遍全身,浊气呼出时,从鼻孔及全身毛孔排出。③九节佛风的末次,须观想自身浊气,悉已由84000毛孔除尽,内外清净,身如琉璃。

（黄　健）

太极桩　属存想派功法,兼导引派特点。由罗光弟发表于1989年。本功法要求松、圆、静、空。具有平衡阴阳,增强体质,养生延年及防治某些疾病的作用。

功法操作:①无极式:面南站桩,自然呼吸,存想方式因病而异:阳虚者存想人在一金红色太阳中;阴虚者存想处于洁白光亮的月亮中。约10分钟后收功。②太极式:双手由胸前两侧上升,两臂伸直,掌心向下;双臂举平后再下落于脐部,并以顺时针方向划圆,存想气绕丹田随手运转。③两仪式:两手降至脐平,并划太极图,

存想左白右黑如两条鱼之太极图。④游龙式：双手下降至脐平，再移到身体右侧，两脚呈右弓步站立，双手5指分开右上左下呈抱球状，然后转身向左左手斜向上呈挪劲，右手斜向上呈按劲，置于腰右侧，双脚改为左弓步；右手以阳掌向左划弧至左腰间；左手以阴掌在身左侧呈抱球状。然后转身向右。存想自己身体已成一条龙，腾云驾雾。⑤揉球式：右转体，双手置于右腰，右掌以阴掌居上，左掌以阳掌在下，手指分开呈抱球状，再以右手反时针、左手顺时针方向作揉球动作，同时左转身。数次后双手换位。

（黄 健）

五指梅气功 属存想派功法，兼有导引派特色。由田丰午发表于1989年。

功法操作：①预备式：两脚立正站好，脚跟并拢，脚前掌分开约10cm。头正，颈直，微收下腭，舌尖舐上齿龈，含胸拔背，两手自然放在两腿旁。敛气凝神，心中排除一切杂念，静立几分钟。②猴坐堂：接上式，两脚平行分开，相距约3脚半长。五趾抓地，微内扣。接着，两手拇指按在两手食指第1关节处，掌心向下，上举过头。同时两腿下蹲约135°左右，头略仰，两食指尖对准两眼。鼻呼鼻吸。定式后，全身放松。稍用力用鼻呼气，同时，意想内气从承浆沿任脉冲向丹田，不要太急、太强。待呼尽后，略停，再用鼻呼气。吸气的同时，收肛，意想内气从会阴沿督脉贴脊柱上升至头顶百会。略停，再如前法呼气、吸气。先呼后吸，一呼一吸为一息，开始可做10～15息，以后逐渐增加。功成后，任、督两脉的内气可以接通。通过肺部的一呼一吸，可使内气沿任、督两脉循环，达到延年益寿，健身强体的目的。③扁担式：接上式，两脚不动，两手经胸前从腋下穿过，在穿掌的同时上身前弯，手穿过背部时，上身挺直，同时带动两胳膊向身体两侧伸直，掌心朝下，整个身体成大字形。定式后开始呼吸，其方法基本同上。先呼后吸，在呼气时意想内气从承浆沿任脉流向丹田，同时两手指尖微向外探出，意想内气通过手指传向远方。略停后，再用鼻呼气。吸气的同时，收肛，意想内有气从会阴沿督脉上升至脑顶百会。如此反复一呼一吸。④斜杈柳：左式，两脚距离不变，身体以腰为轴，向左转，成左弓箭步，在转体的同时，右手掌内旋经右耳旁上举过头，胳膊伸直，掌心向上，同时左手掌外旋，经腋下伸直，掌心向下，在左胯旁。定式后，开始呼吸，方法同猴坐堂。右式动作和左式相同，唯左右互换，方向相反。⑤后折式：接上式，身体转正，在转体的同时，两手掌收回两胯旁，经胸前提起至眼前上方，掌心向外上方，两臂呈圆形，虎口撑圆，两食指相对，腰微后弯成弧形。练功完毕后，可用散步法或拍打法放松。

（柴剑宇）

气功美容术 属存想派按摩法，由宋星河发表于1989年。本法通过意想配合按摩，使容貌俊美，皮肤光洁润泽。

功法操作：①选一清静无噪音无秽气的空地，两脚自然分立如肩宽，两脚掌平行，脚趾微微用意抓地，使之与地气相接，两手自然下垂。双目微闭，舌舐上腭，面带微笑，凝神静息。②全身放松，用意哈浊气3口，意想全身浊气从口中哈出。然后闭口以鼻吸清气，同时配合提肛，以意领气，意想气从鼻端缓缓进入呼吸道，顺次经过咽喉、十二重楼、膻中、脐中，汇聚于下丹田。③调整呼吸为逆腹式（即吸气时提肛收腹，呼气时将小腹鼓起），要做到深、长、细、缓，意守下丹田，意想丹田内有1红球微微跳动，变得越来越红，越来越热，静立意守15分钟左右。④两手徐徐抬起至膻中前，相距同肩宽，掌心相对，虎口朝上，手掌自然松屈。意想下丹田内1红球上升至膻中，分成两个小球，沿手臂缓至劳宫穴，加强意念，使劳宫穴发热。⑤配合呼吸，呼气时将两手掌微微合收，仔细体会两掌相推的感觉；吸气时将两掌微微外拉，体会两掌心相吸的感觉。动作要轻缓，幅度不可过大，开合36次，使两手气感加强。⑥两手缓缓抬至面前3cm左右，掌心向面部。意想体内真气从劳宫穴发出，仔细体会面部的感觉，然后以掌擦面，动作以面部轻松舒缓为度，意想面部皱纹全部展开。⑦两大拇指抓住鼻翼，轻轻按摩，意想鼻部脂肪全部拢缩分解，鼻梁骨渐渐变得高而峭拔，缓缓按摩18次。再用左手（女用右手）的拇指和食指夹住鼻梁骨上部，轻轻一提一压，意想鼻子变得直而俊俏精巧，提压18次。⑧以两中指按住睛明穴，轻轻缓慢地沿着眉毛滑向眉梢末端，至眉梢后轻轻用意向上提，意想眉毛变得黝黑而长，重复36次。⑨将两手掌放置前额，从眉际向发际推进。意想额部变得宽阔饱满，发际提高，皱纹舒展消失。⑩用劲将两掌相互擦热，罩住面部，存想所热衷希望的容貌，加强意念，使之与自己的面容渐渐吻合一致。静立5分钟左右。⑪收功：自我暗示我要收功了。将手掌从面部缓缓拿开，顺着任脉向下贯气至下丹田，重复3次，气归下丹田后，将手掌劳宫叠放（男左在下，右在上；女反之）于下丹田，静立意守丹田1分钟左右。然后活动双脚，随地散散步。

（柴剑宇）

青龙护骨补髓功 属存想派功法。由王自强发表于1989年。本功法通过存想，以加强内气运行骨骼，祛除关节风邪和骨骼旧疾；并起到一定开发智慧、恢复青春、延年益寿作用。惟以气通骨，操作复杂，须防偏差，不宜推广。

功法操作：①预备势：最好于子时，散盘或平坐椅凳上，背朝北，坐势端正，腰脊直而不僵，虚灵顶颈，含胸拔背，舌舔上腭，双目垂帘，全身放松，安息宁神，双手松松握拳，朝下放在膝上。运周天3遍，使其气机畅和。整个过程采用自然呼吸。②气聚丹田，慢慢移向会阴，把气运向骶骨尖，沿着脊柱节节上升，直至大椎。然后分两肩，顺着肩胛骨，向肱骨（手臂骨）运气，顺下向尺骨、桡骨（小手臂骨），再向腕骨、掌骨、指骨。注意：本功法关键是气运尾骶骨，当运至尾骶骨尖时，腰脊要正直，让气凝聚在其上，不然内气会滑向督脉和中脉；在

气运脊柱节节上升时，会发生酸胀，甚至胀痛感，当酸胀难忍时，可用意念把内气移向督脉和中脉，酸胀自然缓解；气运的速度宜慢，切忌以意领气，以免空走骨骼。要用意推气，以加强精气对骨骼的渗透。此外，当气动尾骶时，会有强烈的膨胀感，和气运脊柱时，会发生轻微的震动，是正常现象。③气运尾骶骨尖，然后节节上升，在气运第12肋骨时，向两肋扩气，顺着一对对肋骨向上推进，到大椎时，再气运锁骨。注意：此时速度要更为缓慢，任其自然，切勿急躁，图快则必空走胸肋，达不到气走肋骨的目的；同时，会产生一种带子束腰的感觉，待内气透进肋骨一层层上升时，胸围紧束感，也明显上升。④气运尾骶骨尖后节节上升，气运颈椎，向上及枕骨、颅顶，再向整个颅骨推进。最后意念气沉丹田，头部活动的内气自然化解，接着意守丹田3分钟。注意：运气推进时切勿急躁图快。要让精气层层渗透脑髓，达到补其髓海；当气走经脉运向百会时，内气会像热水莲蓬头从头顶淋向额头；而气运颅骨，则内气在缓慢一分一分地前进，而且头颅有一种热烘烘、胀鼓鼓，又十分舒畅的紧束感。⑤气运尾骶骨，分两路走髋骨，再顺髋关节（大腿骨）、腓骨、胫骨（小腿骨）、踝骨、跟骨、趾骨。此时胀感明显，气走较为容易，只要柱意不偏不倚就可以了。⑥收功，内运小周天3遍，然后膝前翻掌，成阳掌，分两侧向上拢气，双手掌圈向百会、额前、前胸下移，气归丹田，连续3次。

（柴剑宇）

丹田静功 属存想派功法。由谢成焯发表于1989年。本功法能培养元气，使内气积聚和贮存丹田，具有得气感强的特点。

功法操作：①站式内气转立面圆圈：两足分开同肩宽，重心在两足间稍偏前，头中正，顶悬项竖，下颏微收，沉肩坠肘，虚腋松腕，合掌舒指，含胸拔背，松腰缩胯，肛门轻提，两膝微屈，足趾平铺，口眼轻闭，舌舐上腭，精神内守，平心静气。先作分段贯气放松：从头、颈、两肩、两手、胸背、腰腹、两下肢、两足，依次自上而下放松，两眼随之内视，并配合呼气，默念松，放松每一部位时2～3遍，体会周身内外放松后的快感。反复行3～5次。然后两手在腹前抱气似球，吸气时提肛收腹，意念气由丹田吸至命门，脐中与命门相贴，同时两掌向腹部移动内收。呼气时缓缓放松，腹部顺势自然鼓起，同时两手逐渐向前外分开（此为丹田呼吸法）。注意凝神内照，呼吸绵细匀长，但不可过于饱和，应稍留有余地。青、中、老年人分别呼吸24次、48次、72次。再意守下丹田，意念腹内空松虚无，丹田内有一气团转动，意念中，气团大小无一定要求。气团转动先顺时针方向，随吸气由下运向右上方，随呼气由上运向左下方为1圈，共运9～36圈；再逆时针方向，随吸气由下运向左上方，随呼气由上运向右下方为1圈，也运9～36圈。以上顺逆俱转毕为1周，略停，再运第2周，运9～12周后，两掌轻按小腹部，静养丹田片刻收功。每天早、中、晚各练15～30分钟，共练7～10天。②盘坐内气转纵面圆圈：端坐中正，自然放松，两脚弯曲，左下右上，右足背贴放在左膝内侧之上，或两足交叉，掌心朝天。左手捏住右拇指，右手四指贴于左手背，结印后置于脐下。放松入静；丹田呼吸；作内气转立面圆、平面圆圈各1～3周后，稍停，继作真气内转纵圆；内气团随吸气由会阴向丹田（轻轻提肛收腹），再随呼气由丹田运向命门、会阴为1圈，共练9～36圈。稍停，再随吸气由会阴运向命门、丹田（轻轻提肛收腹），随呼气由丹田运向会阴为1圈，也运9～36圈。以上为1周，共运9～12周后，如①式收功。每天早、中、晚各练0.5～1小时，共练10天。③直透与聚散：盘坐，放松，丹田呼吸，并作内气团转动于立面、平面、纵面圆各1～3周后，稍停。随着呼气意想气由丹田向身体四肢百骸及空中呈圆形辐射状放大，身体也同时膨胀放大；又随吸气意想天地灵气由宇宙四面八方向丹田呈圆形辐射状收小，身体也同时缩小。共做9～24次。

（柴剑宇）

瑜伽睡眠法 属存想派佛家功法。由邱陵发表于1989年。本法与通常睡眠不同，可使身心得到充分的休息，在练习时，人体并不进人睡眠功能态，而只是卧式练习的姿势。

功法操作：以摊死式（仰卧，双手双脚略为张开）躺在宁静处，头下垫1枕头，寒冻时用毯子盖身。先行横膈膜呼吸30次，吸气时观想海浪一波一波地进来，呼气时观想海浪复归大海。然后练习内照形躯法：即61点休练法。全身放松1～2分钟，注意力集中在眉心中间，并观想数字1，1～2秒钟。然后以同样方法把注意力依次集中在2、3、4直至31点上。观想这些数字所在点时，可从左或右开始，但必须首尾一致，如果从右手臂部位开始，那么下肢也要以右腿开始。当感觉想睡或疲倦时，暂且停练此法。此法主动把心灵居于观察者的地位，身体成为观照目标，有系统地从一点引导至另外一点。这意味着闭目既集中思想，也运用两眼神光去观照，全身放松，不可紧张，俾能发现身体一切违和之处，也很容易观察到任何特殊衰弱的部位，当心灵被引导到衰弱或疼痛的部位，会即刻忘记移动顺序。故只有专心致志集中注意力的观照，才能增强诊断的能力。观照形躯31点，每次须练2次。练7～10天后，做到心灵不散逸时，然后再继续观照全部61点。在练习观照形躯法（31点或61点）后，从容扫空自己的思想、感觉和欲望，又须避免陷入昏睡状态。意识置于两乳头间的中心位置——心轮。注意力则集中在呼气和吸气上，呼气时心气合一，呼吸不缓不急，顺畅而无阻。开始练此功时不要超过10分钟，每天1次，不要多做，一旦习惯成自然后，就可进行正规、系统的练习，练习要求做到心慑心识，返照自己的躯体；然后凭藉意志进入无意识的假眠状态，又凭藉意志回到意识完全清醒的状态。初学时往往练习不到一半就进人梦乡。因此，在精神不济时就不应继续练习，而应等到精神充足时再做。本法通过观想、观照、调节呼吸等方法诱导进入静定，进入最深的

无意识层次，其效能不但用于自我检查身体状况，而且可以益寿延年。

（柴剑宇）

三三九乘元功——明眼功 属存想派功法。由屈成春发表于1989年。

本功法分为4式。

(1)气化功：选静功中站或坐或卧形式，放松入静运功，同时增强意念，将自己丹田之气向外辐射，同冲形体各部。同时，通过内视，可见到丹田溢出的气犹如白雾状向自己形体四周扩散。当所溢出的这种白雾状之气遍布全身，感到全身冲胀，犹如一团白质光照时，可自然收功。

(2)内视功：在入静的同时，先用意念给自己大脑发出一个信号，要求内视自己身体的某一系统。如先要求内视自己全身的骨骼（必须在静态下）。则先从自己的头骨内视，待内视清楚后，再逐步将内视目标依次下移，直至全身骨架都能内视清楚为止。然后自然收功（内视经络及各脏腑，方法均同上）。

(3)透视功：是在内视功练成后进行的，是选择他人作为透视目标。

(4)遥视功：是在内视功、透视功告成后，方可进行。练功站、坐、卧形式均可，双目微闭，放松入静。在入静同时先给自己大脑发出一个信号，要求自己遥视某一目标。继续放松入静，意念向眼睛充气，当双眼充胀，眼前有一团白炽的光亮产生时，立即向要遥视的目标视出。当能遥视到所要遥视的目标清楚时，便可收功。

（郑嘉慰）

神龙三魔地密功 属存想派功法，兼有导引派特色。由王素玲发表于1989年。本功调身以龙形动为主，调息取自然呼吸法，调心用神龙和珠子意念赶走繁杂的思绪。具有调和气血，平衡阴阳，疏通经络，保健强身等功效。

功法分动功和静功：

动功分预备式；神龙出世；神龙松体智慧修炼桩；神龙戏珠；神龙晃海；神龙游海；神龙捞月；神龙轮臂探爪；神龙拜观音，神龙休眠；神龙抖鳞震宇；收功；神龙嘶声等13式。

静功：①神龙浮云：仰卧在床上，双手中指尖轻轻搭在膻中穴上，内劳宫穴轻轻叩在乳头上，双脚并拢，双腿微曲。意念自己躺在彩云上，脚心有一股气流顺着后背上到头，再从头顺着前面下到脚，重复循环，次数不限。②神龙观想：端坐，双手捧放在小腹前，意念小腹内有一颗宝珠，向宇宙无边无际膨胀，一直到空空虚境，再逐渐缩小，缩到无限小，小到无无虚境，身体也随着膨胀和缩小。随着膨胀缩小的意念，双手可慢慢分开或慢慢合拢。③收功：珠子越来越小，双手捧放在小腹前，看一看珠子是什么颜色，听一听珠子发出什么声音，微微发热，一直透到后腰。收功要缓慢、耐心，待全身恢复到常态后可将手拿开。

（郑嘉慰）

服日月精华法 属存想派功法。由王正键发表于1990年。具修炼身心，平衡阴阳的作用。

功法操作：①服日光日精法：清晨面向东方，站坐均可。存想心中有太阳如铜钱大，红色发光，吸气时红光从心中上出喉至舌尖，存想一下后，随津咽下，并呼气，红光进入胃中，心中胃中皆是红色，将整个体内普照通彻。然后，静想太阳之光由鼻吸入，天地间的清气亦随之吸入，存放在天目，并发光照遍身。②存月芒月华法：每日六阴时存思此法，练功时，面向月亮，也可面向西方。先于每日中饭后、晚餐前后、睡觉前分4次行功。存想泥丸宫有月，如铜钱大小，照彻体内，如同白玉。吸气时，存想此月下行至喉，然后出喉至舌，接着合口中津液咽下，呼气存想此月，送入胃中。脑中胃中同放光明，身体雪亮晶莹如玉，有清凉感。在此基础上，存想一日所采日精月华聚于天目，并由天目经脑后沿脊柱下达命门，再返转上行，透过泥丸宫，沿前额而下，在舌尖处略停，再随津液咽下，送入丹田。

（黄 健）

吽脐功 属存想派功法。由张弘强等发表于1990年。

功法操作：取平坐式或贯立式。①结印问气：结"拟0印"，其印为左中指尖抵拇指第二节横纹，拇指肚覆于中指爪甲上，中指和拇指合成圆环状，其他3指自然伸展，将其置于脐前；右手仰掌，置左手下。自然呼吸，随呼默念1～9。意念在以"拟0印"，寻求探索外境0态物质。②伸掌接气：两臂下垂，小臂向前端平，仰掌如接物状，随呼默数，意在接纳外境0态物质。③对掌练气：两掌上举，高平膻中，转掌相对，随呼默数同前。同时两掌在意念的诱导下，随呼吸开合；意在使两掌间的外境0态物质，在压拉锻炼下成为明灵之精微。④贯气生光：先贯天目，两掌随下划靠拢，并转为仰掌，上举至拇指端高至天目穴，合掌使外境0态物质从拇指贯入天目；随呼小声或默念"唵"声；意在使进入头脑的外境0态物质和体内0态物质相融合化为遍照光，由头布散全身。如将合掌下移至胸前，拇指准对膻中，默念"哑"字，意在使进入膻中的外境0态物质和体内0态物质化为清澈光，即为贯气膻中；如将合掌移至脐部，默念"吽"，意在使体内外的0态物质在脐部化为九彩光，即为贯气脐中。

（黄 健）

意通丹田功 属存想派功法。由邸占雄发表于1990年。对慢性病有一定治疗作用。

本功法分为两步。

(1)初级功。①站立式：自然站立，两手在胸前抱球，指尖相对，掌心向里，双目内视，意守神阙。②静坐式：即取坐位姿势，平坐、盘坐均可。要求目内视，守丹田，指尖向上，拇指对准鼻尖。③卧式：仰卧、侧卧均可，闭目，守丹田。④行功：走路、散步时全身放松，双目半闭，意守丹田，神不外弛。

(2)高级功：①抄手：站立后，双手从体侧抬至头

顶，手心向下，对准百会(此为上抄手)；左手心对准肚脐，右手背对准命门，双手可换位(此为下抄手)。②悬天复地：悬天时，以双手抓住单杠或树叉，两脚离地，意守丹田；复地时，取坐位，两手心对准脚心，意守丹田。③五行桩：即5人同练抱球站桩功。5人面向里，站成1圆圈。南方的位置负责领功叫号。开始时叫：意念脚下一盆大火烧至膝。片刻移位。然后自右向后转，面向外站，片刻后也按向内站时样移动位置。最后叫号：意念天降细雨，入地1m。④八卦贴身功：站立后，双手心扣在腹部；然后双手背向上，放在命门。⑤阴阳调整功：也为5人同练，要求5人按五行站位，并按一定顺序更换。⑥慧通术：两脚平行站立，手心向内，两目内视，意守丹田。接着行滚球运气法，两手胸前抱球，劳宫相对，自下而上，从外向内滚动；然后再练开合拉气法，两手抬至胸前，作左右向和上下向的十字拉气，先将两手变为抓茶叶状，对准眼球作拉拔，再以劳宫温烤眼球及太阳穴，最后两手按抚眼球，左右各9圈后，练丹田运气清双目法，按外在滚球所得的气团，引入丹田；然后手心向下，手指向前，似按抚两个球，意识天降温温细雨，沐浴全身，通体上下，雨滴入地1m，以沐浴醒脑。

(黄　健)

红砂手采气功　属存想派功法。由赵生海发表于1990年。本功法能充盈内气，强身健体。初级功以内气贯掌为主，可使两手劳宫穴迅速产生气感。练红砂手功时，手指外观可由红变紫、变黑、形状变粗，时而坚硬异常，时而温柔如绵。两掌相对时，可感觉到一定的吸力或斥力。为进一步增强内气，可在上述基础上，练采气功。

功法操作：①预备式：直立，两脚分开同肩宽，趾抓地，含胸收腹，全身放松。两眼微闭，留一线之光，注视鼻尖；舌舐上腭；排除杂念，集中思想，用鼻自然呼吸。②采气：两掌相对垂直，置于胸前33cm左右处，左掌垂直向上，右掌与地面平行，掌心向下。右手中指正对左手劳宫穴，然后开始，用左手从太阳、月亮、森林、蓝天等预定的周围目标采气。吸气时，意想周围纯洁之气徐徐采入劳宫，同时设想劳宫是一片大海，而每个手指则如条条江河，滔滔东流，汇入大海。呼气时，放松意念，暂停采气，采气9次，稍息片刻。更换两掌位置，左掌平放，右掌垂直(姿势同上)，做右手采气9次(方法同上)，这样为1遍，每次可练4～6遍。③收功：身体姿势不变，收回视线，闭眼。两手搓热，轻轻按在于双眼上，默数心跳81次，然后放松意念，缓缓收功。④效应：练采气功，自觉劳宫有明显进气感，始则忽凉忽热，进而劳宫发热发胀，劳宫穴处微陷有一小窝。⑤注意事项：采气时不能意守丹田，也不要将采入之气送入丹田，只守劳宫即可。采气功应在红砂手初级功练完后进行，这样不至于搅混体内真气，产生气块等偏差。采气应在室外空气新鲜的僻静处。

(柴剑宇)

助长功　属存想派功法。由文冰发表于1990年。

功法操作：取仰卧式，两腿伸直，以互不相挨为度；两手自然平放于臀部两侧，作半握拳状；眼微闭，自然呼吸。注意颈不宜垫枕，自然舒适即可。从头至脚全身用意放松2遍。清除思想杂念，进入若有若无状态。用鼻缓缓吸气随意念到达手和脚，同时意想随气的到达的手脚也向远方无限伸展。注意切不可意想吸进的气从劳宫或涌泉处窜出。呼气时也宜缓慢，不可意想手和双脚回缩。如此反复循环，每日早、晚各1次，每次约半小时。

(柴剑宇)

阿字观瞑想法　属存想派佛家密宗功法。由余光发表于1990年。本法闭眼静思在自己心中构画出一轮清澈而浑圆的月像(满月轮)，在该月轮之中想象各种梵文的含义。

阿是梵文的第一字。张开嘴第一个发出来的音是阿。修阿字观，首先准备幅挂画，上画有直径约40cm的圆圈，圆圈中有一莲花座，梵文阿字写在上面。瞑想的场所须宽敞而安静的房间。壁上颜色光亮而温和，避免刺激；服装要舒畅，切忌把身体拘束得太紧。将阿字观像挂在墙上，使月轮的底和练功者眼睑等高。距离约60cm处置坐垫。然后洗手漱口，进入房间，其他人不得进出，以免妨碍观想，结跏趺坐。正面对着本尊，挺胸、收颏。身体向前后左右挪移2～3次，使身体安稳、舒服地坐于垫上。调息：首先收腹，用口吐气，其次从鼻慢慢地吸一大口气，使整个肚子胀大。吸气时最好不要听到吸气声。然后无论吸气、呼气都要用鼻，千万不要过分用力。反复做几次，直至感觉心平气和为止。正观：双手结法界定印，置于肚脐前，眼睛微闭，似望着鼻尖，将视线投向阿字观本尊。望着阿字观本尊一会儿之后，静静地闭眼，观想刚才所看的阿字观本尊。再静静地睁开眼凝视阿字观本尊，一会儿后，再静静地闭眼，如此反复，直至阿字观本尊清晰地映入心中为止。其次，慢慢缩小阿字月轮，从鼻子收进自己心中，观想自心与阿字月轮相印吻合，然后从鼻子吐出阿字月轮。将吐出来的阿字月轮渐渐扩大，充满全宇宙。将扩大而充满宇宙的阿字月轮观视为与自心相合，从而进入"定"。一会儿后，从此定出来，将扩大的阿字月轮观徐徐缩小，由鼻子引进心中。观想自心已经和阿字月轮同样清净，然后从鼻子吐出阿字月轮，将本尊请回到正面的挂画。出定：深呼吸数次，然后使呼吸恢复正常。其次，用双手按摩，从头至膝，恢复成平常的感觉。至此结束，需要的时间约15分钟，一般根据每人自身的身体状况决定，阿字月轮观凭藉瞑想而直观地知道自己的存在，并非孤立，藉着瞑想，可以看到管子似的东西，管子里塞满了无数的智慧，通过瞑想把塞在管子里的智慧一个又一个地提取出来并发挥其作用。瞑想和人类所处的环境——宇宙直接相关，也等于是沐浴在宇宙的灵气中。因此，瞑想的次数越多，头脑就愈灵活，可得超人的记忆力和潜在功能。阿字观在多数的行法中，最简便而任何人都容易做，效果也较大。

(柴剑宇)

纳光还丹　属存想派功法。由李大斌整理发表于1990年。本法对健身增智颇有益处。

功法操作：坐、卧、立均可，以中正舒适为度。光源不限，日、月、星、灯光都行。若纳灯光，使灯与眼平，相距2m左右为好。若纳日光，初练时为避烈日伤眼，只可于日初升、傍晚或透过树叶间隙采纳。待功力提高后方可直视，纳取烈日之光。若纳星光，初练阶段只可专注最明亮的一星纳之，功力提高后可取星群最密处同时纳取多星之光。纳光时口轻闭，齿相合，以舌尖背面舐于上腭之软腭、硬腭交界处。双目大睁，凝神专注光源，不得眨眼。吸气时存想所视之光由双目进入脑海。呼气时存想进入脑海之光沿身体中轴直下，降入丹田（在肚脐与命门连线之中点处，如鸡蛋大小之立体空间）。待双目不能再坚持时，慢慢垂帘合目，不留光隙，并存想光源随之进入脑海。合目后凝神内视，即见内视野中出现一光团，光团大小、亮度因光源及练功功力不同而异。光团出现后会相继发生位移、形态、色彩、亮度等一系列变化。练功时专神视守，在顺其自然演变的前提下，微微用意，引导光团向丹田方向移行，希望其存于丹田之中。但切忌用意过重。初练阶段光团常不受意念作用的影响而自然飘移、消散于内视野的不定部位，经较长时期锻炼后，光团才有可能逐渐向丹田移动，并最终存于丹田中。光团的演变及练功过程中感受，随练功日程而变化，练功者既不要追求、留恋，也不要骇恐、惊惧，专神视守，泰然置之。初练时纳光能力差，睁目凝视光源的时间短，闭目后光团在内视野中演变，消散快，光团消散后可睁目再纳，每次练功可睁目纳光4～9回。阴虚者宜取偶数，阳虚者宜取奇数，练功日久，睁目纳光能力提高，闭目后光团在内视野中演化、消散变慢，存留时间可延长至30分钟以上。至此，每次练功只纳1～2回即可。

（柴剑宇）

月光沐浴法　属存想派功法。由赵应俊发表于1990年。本功法意欲采集月亮中太阴之气，以调和相火，生长阴精，滋养百骸。达到阴平阳秘，延年益寿的目的。

功法操作：于每晚明月高照、丛林静寂之时，面向月亮站立，双脚与肩等宽，略平行，十趾微屈，涌泉略弓起，双膝略屈；身体中正舒适，微微含胸，全身放松，排除杂念；然后做深呼吸，不必过深，不拘次数。接着意想全身经络畅通，穴窍皆开（此时可想象全身有无数星状闪光点，从每一个闪光点都可窥视自然）。自然与宇宙中之清气和体内相通，自身形象模糊不定，似可随风而动，双目静静注视明月片刻，细细品味其晶莹澄澈，清凉可爱。月光如冰山雪水飘洒而来，沐浴全身，体内充满其光，而后用意念将明月引向自己，并轻轻闭目。意念速度要慢，在意想明月飘近的同时，意想其轮廓不清，越来越大，成一团气状。紧接着用意念迈进明月之中，顿感周身舒畅、美意无穷、体内浊气荡涤无存，真气潺潺如水，在身体内各处轻轻流动。收功时关闭全身闪光点，使真气存留体内，不再外溢，将明月送回太空之中，心有留恋之情，依依不舍。静守丹田片刻，一呼一吸为一数，共计6数，以此收功。经常习练，练时可感到一股清凉之气流入体内，周身舒适，三伏天亦然。采气时间可渐渐少至几分钟，而且平时在月下行走坐卧，无意当中，自会与明月相合，觉其如影相随，无处不到，体内顿生太和之气。在阴天和无月之时，也能用意念思想明月剥开层层云雾而来，也可意想残月变圆，不误练功。注意：本功法虽然纯用意念，但意念要轻不要强，要似想非想，似有似无。强则容易偏于一隅，顾此失彼。同时要注意与月光的情感交流，绝不可忽视。这将对产生和应用意念大有裨益。初练时最好找农历十五左右的十多天，夏天可多练，冬天宜少练，初练每次以10～15分钟为宜，不可贪多。

（柴剑宇）

阴阳采气法　属存想派功法。由洪钟发表于1990年。本法以意念欲采日月之精华、天地之灵秀，达到补阳助阴平衡阴阳养生祛病的目的。

功法操作：①预备式：面朝太阳（月亮）站立，两目微闭，双足同肩宽，手自然下垂，十指微张，如抓碗状，全身放松，自然呼吸，意守玉环入静。其中眉心、阳白、劳宫及足尖须对准太阳（月亮）。②丁字步采气：左足后退半步与右足相距一足，成丁字步，右足前弓，足尖对准太阳（月亮）。右手举起齐头，臂膀弯曲成弧形，舒臂如猿，松开两腋极泉穴，劳宫穴对准太阳（月亮），头微右偏，身体略前倾，重心在右足。左手自然下垂略呈弧形，左足自然放松伸直。右眉上部阳白穴、左手劳宫穴同时对准太阳（月亮）。右手劳宫穴对准太阳（月亮）作拍球状提拉动作，同时用意念采气。气沿右手劳宫穴经右腋极泉穴上行到右眉上部阳白穴，气斜穿脑部，从左脑后完骨穴穿出下行至左腋极泉穴，再入左手劳宫穴止。为一次，连续采气100次。左侧同。③倒丁字步采气：右足斜出半步，足尖里扣并对准太阳（月亮），左足尖里扣与右足成倒丁字步。两足相距为一只足。右足前弓，膝盖不过足尖；左腿绷直，上身略后坐，重心在左足。右臂上举齐头，右臂自然下垂，开松两腋极泉穴，两手劳宫穴、眉心同时对准太阳（月亮）。右手作拍球状采气，左手劳宫穴、眉心与右手配合，形成3点同时进气。连续采气100次。右足后退半步，左足外展，还原。左侧同。④转臂采气：两大臂平举与地面平行，与肩同宽，小臂与大臂成直角，开松两腋极泉穴，一手心劳宫穴，另一手背外劳宫穴同时对准太阳（月亮）。一分钟。两大臂不动，两小臂如轴，两手内、外劳宫穴一正一反对着太阳转动。采气100次。眉心配合采气。⑤垂手采气：两手劳宫穴、眉心3点同时对准太阳（月亮），用意念同时采气100次。⑥交天接地：姿势同预备式，意念地气从涌泉穴由两股同时采进，上行并汇集到长强穴，停片刻，长强穴才轻微摆动、扭动感，然后聚成一条气，沿脊柱督脉一节一节的上升到百会穴。脊柱是弯曲的，气亦应呈曲线上行，配合内视，一节节的跟踪。待百会聚满后，即用意念缓缓发送到太阳（月亮）上去，并形成环

状。将太阳(月亮)套住。停片刻,再从太阳(月亮)里收回,复入百会,沿任脉经胸腹达会阴,而后分成两股,从涌泉穴穿出,直透地心深处,为一次,计7次。⑦收功:姿势同预备式,1分钟。

(柴剑宇)

劳宫人气法 属存想派功法。由庞财兴发表于1990年。本法强调意念配合调身和调息,以便加强自我暗示的心理效应。

功法操作:①无意念劳宫呼吸式:两脚平行开立,与肩同宽,脚尖内扣30°。两臂缓缓向前、向上举起,掌心相对,至腰高,掌心向下,肘回收,臂弯大于90°。掌心翻转向下,同时屈膝圆裆。初练时可采用高马步站桩,膝部微弯即可,以后逐渐增加膝弯度。掌心所对处,最好置盆好花。冬天,手掌可置于不落叶冬青树丛上;练功时最好有太阳。用本法练功,不带意念,自然采气、排气。马步站桩无偏差,得气快,敏感者半小时内,手掌劳宫穴及十指便有或冷、或热、或胀、或麻等气感反映。②紧松劳宫呼吸式:意念为总体意念,注意劳宫穴。站、行、坐、卧均可。练功时间随意。手臂、手掌自然放松。紧气,吸气,手腕、满掌、十指微用内劲,向外微张。松劲,呼气,手腕、满掌、十指放松。一吸一呼,长度自己控制,敏感者只数次便有麻、痒、凉、热等气感。病气可以排出,清新空气可以吸入;无偏差。③单向导引劳宫呼吸式:意念较强。站、坐、卧均可。练功环境要安静,最好无人打扰。吸气,意念气从左手劳宫穴进;呼气意念气从右手劳宫穴出。开始左手进气时,不必管它气行至何处,意念转移至右手劳宫穴呼气便可。经过一段时间后,会渐渐发现,左手吸入之气,经手三阳或者手三阴,通过胸部或者背部传导至右臂、右手劳宫穴。久练能增强自身的运气、用功能力。

(柴剑宇)

异香神功 属存想派佛家密宗功法,由彭长春发表于1990年。本法通过刻苦修炼,达到提高嗅觉灵敏度,以辨别和感觉人体微弱的香味,从而调济心身,愉快精神,解除烦恼,使心无杂念。功法操作为两大部分。

(1)预备功:全身松静站立,垂帘内视,双手合十于胸前,默观师像。①合十,双手慢慢上举,左右手食指轻轻按住左右鼻孔。随即双手变剑指,右手指天,并慢慢上举;左手指地,并慢慢下移。上指下按来回3～9次。②双手合十,低头,按以下顺序内视自身穴位:印堂、膻中、丹田、北海龙宫。意念北海龙宫里有一条黑龙在摇头摆尾。③两手叉腰,大拇指在髋骨穴上按摩3～9次。④双手掌根部紧贴腰际穴,手心相对,手指向前,轻轻揉动3～9次。⑤双手合十于胸前,轻提左脚,向外划一圆周后,向左跨出半步。心想踩在月亮上。⑥轻提右脚,向外划一圆周后,向右跨出半步。心想踩在太阳上。⑦天地异位,变幻法门。意念月亮走在太阳上,太阳走在月亮上,进入光明宝境。随即双手合十,左、右脚同时用碎步分别向两旁分开3步(或9步),后又收回。

(2)正式功:①高盘功:双脚分开与肩等宽,双手交替拍打肩部66次。右手手心拍左肩,左手手心拍右肩。意念用劳宫穴之气射向肩胛部。②先天小气:双手合十。翻指尖朝下,在丹田部位翻掌掌心向上,十指相对。外导内行,引气上升,慢慢上抬到膻中穴。翻掌向前推出。翻掌向前抬起,向头顶百会穴贯气1～3次(注意勿超过3次,否则会导致头昏)。翻掌向下,经膻中、丹田,到北海龙宫。导引时念口诀。同时,意念集中在肺与心脏。左肺呈金白色,右肺呈乳白色,心脏呈粉红色和大红色。四字运行完毕,双手按摩心脏部位3～9次。③太空太玄(左肺右肺)按黄庭:用双掌按在膻中穴两边,用手指在膻中穴抖动3～9次。意念先是肺脏发出白色之光,后是心脏发出红色之光。④黄庭金鼎大法:双手合十。默想膻中穴内有一4脚金鼎,鼎内有只菠萝锤,用锤捅开心肺两脏,先捅左肺3～9下,同时发出咚、咚、咚的声音,接着发出呛、呛、呛的声音。再捅右肺3下,同时又发出咚、咚、咚和呛、呛、呛的声音。然后再捅心脏3～9下,同时,再发出咚、咚、咚和呛、呛、呛的声音。⑤六合炼金丹:意念从肺脏发出白色之光,从心脏发出大红、水红三色宝光;又想,莲花中发出莲花香、荷叶香和藕香等清香以及荷叶红花藕和莲。同时双手自然轻松地向左右摆动。⑥红龙青龙拍打法:作1～3次放松功:双手交替在肩、腰、大腿、小腿处各拍打3下。每拍打一下口念一声松。再拍打头部3～9次。最后大喊嗨·嗨,嗨!3声。收功:搓手,洗脸。

(柴剑宇)

化音功 属存想派功法。由赵国富发表于1990年,本法根据古乐宫、商、角、徵、羽五音与五行相对应的关系,将音乐形象化为音气,以调整五脏功能,使之得以平衡、和谐协调,从而达到治病、健身、生慧和益寿的作用。对爱好音乐者效果尤佳。

功法操作:在安静的室内面北端坐,上身直,头微低,从百会到会阴成垂直线,使中脉顺畅;膝弯90°,双脚平行与肩同宽,使涌泉通达;双目轻闭,使思绪专一;舌舐上腭使任督连接;右手拇指与无名指相接成圆空,其余各指自然伸直;左手掌面朝上平托于左胸前;双手停在膻中左右,不上不下;自然呼吸。静坐5分钟,将一切杂音排除耳外,聆听古琴曲《秋水》约8分钟。音乐开始后,观想自己已虚无飘渺,与自然融为一体,音乐如露般从百会进入体内,继而自上而下按摩、洗涤体内各器官(脑、眼、鼻、耳、口、喉、气管、肺、胃、肝、脾、阴部、双膝),将浊气随水流从涌泉排入地下,如此反复。继而接听古琴曲《流水》,观想水流比前有所加强,如瀑布流泻,再将体内上述各器官依次反复冲洗干净,意观每洗1遍,各部位都更加光滑、明亮。约7分半钟。于音乐结束时即可收功,双手合掌搓热,擦面,梳头,顺耳,擦颈,擦大椎,然后双手叠于丹田处(左上右下),自然深呼吸3次,睁眼。

(柴剑宇)

明月观存法 属存想派功法。由刘成勋发表于1990年。本法以意念观月光存于自身,从而吸取太阴之华,

保养阴精,使心安神悦,精神倍增,体力充沛。

功法操作:①开始时,当扣掌归丹,纳养天元。即清晨与深夜时,仰式卧床,调适姿势,体态自然,放松入静,轻闭目,含眼神,舌尖搭桥。调八卦手印,两大拇指与两食指尖分别相接,拇指尖扣抵脐中,余指随掌扣于小腹,双手在小腹部呈心形状,如鸡抱蛋,温养运化,一心不乱,一意不散,心清神凝,心安气和。从鼻端至膻中穴,收视返听,用神光意守下丹田。②月象播种净神绝虑,心凝神注,敛性眸光,瞑想眼前有许多洁白正圆的月亮,活泼光明,交织成的月影图像,凝于鼻端,缓缓蕴藏心房。在阴历月半的前后3天要养成观察月华的习惯。③摄心观存:将迷离的月影在心中观想清楚,调匀呼吸,不急不息,纯任自然。吸气时,轻悠悠,细蕴蕴,顺随吸气意想空中无量无边的元气,从自己的神阙(即肚脐正中)逐渐灌入丹田,并吸收光华之气。稍息,慢慢呼气,当呼气时,意想月光放出无量光明,照耀全身和周围环境。如此反复进行,使呼吸深绵,调息微微。息调则心调,心静息自静,最后进入内呼吸状态。④存月返照:返照内视眼前月华如水、银光交织恍惚,向全身放大和扩散,直至亮度十分清晰,恰如自身溶化在一片无边无际的清辉气雾之中。此时自我体验到心地寂寂,平平漠漠,浑融一体,清凉爽快,神志无限舒畅,则气机畅通,气血调和,脏腑功能协调,正气旺盛。练功时间30～60分钟。农历由初八至十八是服月光的大好时光。⑤收功归丹:真气混元归一,精气神上药三品归一才能产生气功效应。古人常有"胸要常护,腹要常摩"之说。收功十分重要,务必慎而为之:两掌重叠贴在肚脐下软组织处,由小到大,又由大到小揉腹划圈9次。接着,两手分开,掌心朝内,十指向下,缓缓上提,直至劳宫穴自膻中两侧到高骨处,来回揉摩9次。然后搓热手心浴脸、揉睛3圈,叩齿36次。并用意念将津液送入丹田。最后吐哈气音3次。

(柴剑宇)

白鹤双泉坐 属存想派功法。由王自强发表于1990年。本法用封穴勒关法,使之内气壮大,以利于提挈精气,丹田壮实,从而达到开关通塞的效果。

功法操作:准备势:双盘、单盘或散盘坐法均可。双手松松按在膝上,弯腰蹲下,须臾升身。前挺胸而微仰头于后,后闭夹脊双关,随着双臂向上抬起,双肘往后微微煽动3～5下。伸腰,放松。练功势:坐势端正,腰脊直而不僵,双目垂帘,舌舐上腭,含胸拔背,虚灵顶颈,眼观鼻,鼻观心,双手放在气海穴前,阳掌平舒,左手在上,右手在下,四指并拢相迭,然后拇指相对,两食指向上,与拇指扣环。两拇指须轻微相触,既轻松,又自然。呼吸自然含育,不调息则息自调。放弃一切妄想杂念。全身放松。当寂而生明,神气相抱,再进行返观内照。意想有一股泉水从遥远处流来,从气海穴而入,云蒸气腾,温煦和暖,渐渐手臂化成两股流泉,从肩峰缓缓流下,在手心里汇成一股,流向丹田。而在会阴处,筑有一堤,阻挡水行。当整个丹田、手掌全被流水灌满时,内气也自然地得到聚蓄。逐渐丹田处饱满鼓胀,内气激荡。把会阴之堤坝移向命门。再在丹田处蓄水,逐渐内气饱满而鼓胀,再把堤坝移向夹脊,继则大椎、玉枕。封穴勒关,使其内气在经脉中聚蓄、激荡,扩张穴位脉络。到了玉枕关,更须慎而守之,头微向后仰些,自然封住关穴,让内气在督脉里温煦熏聚蓄,有利于脏腑的濡润。当内气聚蓄饱满,头微一低、颈一松,内气自然贯上,如气蒸云腾,髓海得之温煦濡养,渐渐如温水浇头一样,分不清股股热流顺头顶向额前铺去,热气熏面,任其向下,十分舒畅。从膻中收归丹田。这样便完成了一周天。练久,自然气通气海穴,将自然清气直接灌之丹田,使丹田气足气壮,有利于行经走脉。

(柴剑宇)

自疗功法 属存想派功法。由陈谦发表于1990年。本功法对溃疡病、高血压、肺结核、肝炎等有一定疗效。

功法操作:按子午流注的原则,依病变器官的不同而选择练功时间。①坐桩:思念病变器官上覆盖一层若隐若现,如烟如雾的浊气,并以意领气,导浊气循经排出体外,同时两手以阴掌前平举,足跟离地,身体上浮前倾,配合长呼气。接着,按病变器官气血退去的时辰,练采气法,内视病变脏腑,思其邪浊烟消雾散,色彩光亮,略守后直观日月、星云或树木、花草等,意念其上面放出如云如霞,闪闪烁烁之气。两手以阴掌前平举,再转腕抱球,按五行配五色归五脏的属性,将双手收至病变脏腑之上,并注气入内,屈膝提腿(即一脚着地,另脚屈膝提腿于体前),深吸气,再复原。

(黄　健)

大成拳养生功法 属存想派养生功法。由王芗斋创编,肖荣东整理发表于1990年。本功强调呼吸自然,讲究姿势但不拘泥,重视精神意念的作用。

本功法包括:意念假借,养生桩练法,试力功法,步法练习,和推手练习5部分。举养生桩练法(站式)于后。①正步托球桩:两脚开立,双膝微屈略有上提之意,头项正直,周身放松。手心向上与脐平,置于身体侧前方。意想各托一纸球,同时背部似靠,臀部似坐,轻松自然。②正步抱球桩:身体要领同上,双手抬起与乳相平,五指分开,如向怀里抱一纸球。同时双目呈垂帘状,目光内敛,凝神定意。③正步扶球桩:身体要领同上,双手略高于脐,指尖前伸,掌心向下,如扶水中之浮球。要做到腋半虚,臂半圆,身体似有向上伸展之意。④正步按球桩:接上,双手左右分开,各放于体侧,略高于脐,五指分开,意想双手如按水中之浮球。身体有挺拔向上之意。⑤正步休息桩:仍按上式站好,双手背贴放于腰际,双脚略宽于肩,周身放松,似有困倦之意,目微闭,口微张。要做到"松而不懈"。⑥斜步扶按桩:立正站稳,平心静气,伸左脚呈稍息状,右脚稍向外扭,呈丁八步。身体微斜,左肩在前,右肩在后,要似斜非飞,不可过于侧斜。双手抬起,左手置于左前方,稍高于脐,距身体约50cm,右手置于右前方,高与左手同。双掌心向下,左手掌心并有向前之意。意想双手各按水中浮球之上。目

光远望，心旷神怡。⑦斜步托球桩：身体姿势同上，双手抬起，掌心相对，掌心略有向上之意。意想双手共托一纸球，高度在脐乳之间，以舒适得力为度，全身似有向后牵拉之意。⑧斜步抱球桩，姿势略低于上式，以手抬起，屈肘环抱，置于体侧，五指分开，掌心向内，双手如抱一纸球，高度在脐乳之间，目光含蓄，不可前视。⑨斜步扶墙桩：姿势同⑦，静默片刻，然后双手扶按于墙上（墙体应选择温度适中的），若有困倦之意，周身放松，松而不懈。

（钱爱珠）

采阳补肾功 属存想派保健功法。由王继吕编写、发表于1990年。特点在于以意念为主导，结合肢体动作，采取日月之精华，补虚填精。对腰痛、阳萎、肾虚诸症有一定疗效。

功法操作：①调息采阳：面向旭日，自然站桩，两手呈抱球状，劳宫对下丹田，舌舐上腭，垂帘下视两手间的球，意想万道霞光照射小腹及膻中穴，吸气时，阳光进入膻中和神阙，呼气时，气沉丹田。②合十朝阳：面向太阳，双手合十，两手指相触，掌根相接，掌心虚空，置于胸前，指不过鼻尖，两目微闭。意念吸气时万道霞光从玄关、膻中、神阙吸入人体，呼气时全身放松，使气直达涌泉。③背阳合十：转体，使阳光烘照背部督脉，姿势同上，吸气时意念阳光从大椎、命门穴吸入；呼气时，吸入之阳光从腿后直达涌泉。④左右采阳贯腹：转身，左采阳贯腹，右腿后坐，左腿自然前伸，双手掌仰放左腿上方，吸气时，身体重心移向前，左腿微弓，意念万道霞光从劳宫穴、神阙吸入，呼气时，重心后移至右腿，左腿伸直，两手合拢，把阳光收入小腹丹田处。然后进行右采阳贯腹。各做9次。⑤拍打小腹：面向旭日，自然站立，两目微闭，两手轻轻拍打小腹及耻骨上方180次。⑥拍打腰部：背向阳光，两手轻轻拍打骶骨和拍打腰肾俞穴各180次。⑦万念归一：面向日站立，两目微闭，左手掌贴于小腹（丹田）处，右手掌盖在左手背上（女子相反），按逆、顺时针方向各转36圈（女子先顺后逆）。⑧收势：睁眼，轻轻用手浴面，梳头两掌压住双耳，轻轻揉动9次，而后，用手指至脑后轻轻敲打36次。

（钱爱珠）

三百六十抓捏推 属存想派养生功法。由连老仔整理发表于1990年。特点在于以良性意念法为主，结合肢体动作，调动人体气血，促使气血通畅。对冻疮、失眠、神经衰弱、各种劳损有一定疗效。对四肢风湿麻痹有较好疗效。

功法操作：①预备式：盘坐或平坐，两手心握膝。假想坐在荷池之旁，环境优美，空气清新。意想太空混元之气，伴着荷莲清香，随着吸气，五色灿烂地从头部百会、玄关灌入，从头灌到胸腹，注聚于小腹丹田；然后随着呼气意想全身之病气浊气，从四肢的指（趾）、掌排出。行6次以上呼吸，若全身病浊之气排尽，再意想丹田之气浸融全身，整个身心进入了恬静虚灵状态。②三百六十摇：保持上式姿势和状态，两手置腰间握拳，拳背贴于两肾处，以腰躯和颈项为轴，先左后右旋转360次。③三百六十抓：保持上式姿势和状态。两手垂于体侧，指朝前，掌心向下。意念放在两手的掌和两足掌、趾之上。每次呼吸，双手十指和两足十趾同时屈伸1～5次。屈指时，掌指关节绷直，1、2指节屈成鹰爪，屈趾时，足背绷直，足趾抓地。④三百六十捏：顺次捏压少商、商阳、中冲、关冲、少冲、少泽、隐白、厉兑、涌泉、足窍阴、至阴、大敦各30次。⑤三百六十推：平坐，足前伸，两手垂于体侧，手心向下，五指向前。意想肚脐吸气，注入丹田，随呼气牙齿咬紧，足趾如抓地，手指微翘，手心下推，意想手心下的"铁柱"被压下，入地数尺。然后恢复原势。两手前平举，与肩同高，手心向前，指向上，随肚脐吸气，双手向身前微收，手指放松。随呼气，牙齿咬紧，足趾如抓地，手指微翘手心前推，意想推倒前面"大山"。手在小腹前环抱，意想随肚脐吸气，牙齿咬紧，足趾如抓地，从地上抱起百斤重的大金球，上举于头顶，随呼气金球化作灿烂光辉从头灌下全身。以上3段各做60～120次。⑥三百六十搓：仰卧床上，两手置体侧，掌心轻贴床面。用意念中的"手"，贴着肌肤去推，搓的次序是：意想两手拍两颊，揉耳朵，待面颊和耳朵有热感后，又意想随吸气从脸颊往额头、头顶搓，直搓到玉枕处；随呼气，从头顶中心，沿鼻旁，搓回下颌。意想另两手掌自左右手掌背，沿臂膀外侧搓到肩部大椎处；随呼气，自两腋下，沿臂膀内侧搓到手掌心。意想两手掌相叠，以肚脐为中心，搓烫腹部。改侧身卧。意想有两只手掌随吸气，用掌根从尾闾开始，沿脊柱搓到大椎，随呼气搓回。意想俯身弯腰，随吸气，从两腰开始，沿双足外侧搓到足外踝处，随呼气从两内踝处，沿下肢内侧搓回到耻骨两旁。以上5个部位各搓72次左右。⑦三百六十养：把意念放在两眉间玄关内，两眼"看"玄关在细微地吸气，用耳"听"玄关在细微地呼气；随呼吸，气灌全身。如此从1息数到360息。

（钱爱珠）

阴阳益元功 属存想派养生功法。由赵琼编写发表于1990年。强调意念的作用，配合肢体动作，采取日月精华，调整人体阴阳，益元填精，强身健体。

功法操作：①太极站桩法：寅时面向东南站桩，全身放松，收腹提肛，两手慢慢提起，劳宫和合谷相对，意念从涌泉吸气，由足背过膝通过大腿内侧至会阴直达命门，意守片刻；由命门呼气返涌泉。如此36遍。紧接右手大拇指点住肾俞，叉腰，提肛收腹，左手劳宫正对中丹田顺按36转，吞津3口入丹田，逆按36转，吞津入丹田；左手大拇指点住命门叉腰，提肛收腹，右手劳宫正对中丹田顺按36转，吞津3口入丹田，逆按36转，吞津3口入丹田。②经络贯气法：站立，两臂上举过头，手背朝上，两手心照百会，意念气由左右耳至喉头；再分两股，沿锁骨下降至双乳，会拢于脐，下达大腿内侧至涌泉，入地1m，吞津3口入丹田，如此7遍，然后想气入百会直通会阴，下肢再分两股，从骨髓直达涌泉入地1m，吞津3口入丹田，如此7遍。继之想气由百会

穴，沿脊柱两侧直达命门，分成两股，经左右环跳沿大腿后面下注涌泉，入地 1m，吞津 3 口，入丹田，如此 7 遍。③采阳练神法：卯时面向东南而立，深呼吸，口吐浊气 3 口，两手重叠中丹田，睁眼视旭日升腾半分钟。两手慢慢举起，食指对搭呈椭圆形，双眼从两手指空间直视前方，意念将太阳之气抓入掌心，以意吞入太阳之气经掌心入中丹田，如此 36 遍。④望月吞气法：酉时面北站立，掌心贴在大腿内侧，中指对正风市穴，以意视北斗星站桩 36～60 分钟；意念将太空月球吸入中丹田。然后双手平举，掌心向上，手指相对平置脐中，用意将双手慢慢提至膻中呼气；再掌心向下，慢慢吸气入丹田，连做 3 次。再双手提举至百会，掌心向上托天抱球，弯腰着地，将气吸入丹田，如此 7 遍。⑤养气静坐法：静坐，双手指相对，掌心向上平置脐中，放松全身，凝神，意守丹田，半小时以上为佳。

（钱棠珠）

神明功 属存想派功法。由毋庚才根据毛培生传授而整理发表于 1990 年。其特点在调心上针对不同证状，意想特定穴位。有健身防病作用。

神明功有：①采气法；②调节血压法；③益肺素天法；④平衡气血法；⑤养神丹天法；⑥双臂旋转法；⑦祛病益寿法；⑧舒肝苍天法；⑨强肾玄天法；⑩明目法；⑪健脾黔天法等 11 法。其采气法的动作要领是：起踵托天，意在鼻尖。采太阳、太阴之气以强身，开始的动作既能治疗便秘，又可治疗腹泻；中间的动作兼有明目的作用。练功程序：两腿分开，两臂自然下垂。意想合谷穴，两手心即自动往外尽量翻转；使手心向上，两手臂便由身体两侧缓缓上举。意想肚脐，两手上举高于肚脐；意想肩井，两手上举亦高于肩井；意想太阳穴，两手高举过太阳穴。手臂成斜上举之势，手指向外伸展，意想两手心向上托天，两脚跟会自然离地抬起。身体有上拔之意，眼神往前上方仰视。意在鼻尖，觉得悬空之太阳（或月亮）离自己越来越近，呼吸亦变得深缓，气息徐徐。如此呼吸 7 次之后，意想尾骶骨后移，两脚跟便自行着地，两臂自动向前合抱至两手中指相互接触。两手中指指肚接触后，立即就分开至两手中指尖与两眼的瞳仁前后对齐。接着，意想两手手心似有两道光柱向膻中穴慢慢地射入，随着两手平行下移，在距膻中穴前面约 10cm 处稍停。待膻中有热感之后，两手再顺前胸慢慢地往下移动，把热感一直送入丹田，身体也随着慢慢下蹲。两手下移至小腹时，意想两手的小指、无名指、中指、食指、大拇指逐个分开，两臂自然落于大腿两侧。与此同时，两腿自行立直。此式可反复做 3 遍。

（郑嘉懋）

百童莲花功 属存想派功法。由魏令一、龙乐怡整编、发表于 1990 年。特点是：观想并用，意念天真无邪的童子、童身、童心。对治疗一些慢性疾病有一定疗效。

本功法分动、静功两大部分。动功前后各 18 式。前 18 式：①观莲；②霞光；③拨云；④朝阳；⑤撒花；⑥展翅；⑦献桃；⑧戏珠；⑨数星；⑩分水；⑪嬉水；⑫奔月；⑬运球；⑭弯弓；⑮灵光；⑯揉球；⑰进仓；⑱托莲。后 18 式：①点水；②摆莲；③抱球；④藏花；⑤过海；⑥采药；⑦献书；⑧沐浴；⑨回春；⑩朝元；⑪皎洁；⑫封固；⑬清风；⑭齐飞；⑮彩虹；⑯明月；⑰玄珠；⑱归一收式。静功包括金童观莲、牧童吹笛、童子戏水等 8 法。童子观莲是静功中的首功。本功法顺应时空关系和人体生理病理特点，意念莲花、碧水、霞光、朝阳，采天地万物之灵气，排出体内浊气，使清气升腾，浊气下降，脏气清灵。①自然站式：双脚外八字站立，脚距同肩宽，双目微闭，双唇轻合，舌舐上腭，面带微笑。含胸拔背，沉肩垂肘，两手合掌于腹前，十指相交如捧莲。双膝微曲，收缩会阴，脚趾抓地，全身松静自然，注目观莲。②自然坐式：坐椅前沿 1/3 地方，会阴悬空，头微前俯，躯体端然，含胸拔背，松肩垂肘，两手合掌于胸（腹）前，十指相交如捧莲。两脚前后平行分开，与肩同宽，小腿与地面垂直，膝关节弯曲 90°，姿势端正，两眼微闭，舌舐上腭，注视观莲。③双盘坐：左脚小腿弯屈加于右股上，再将右脚小腿弯屈加于左股上，使两脚底向上，两股交叉成三角形，两膝盖紧着于床，中枢端正，两手合掌于胸（腹）前，十指相交如捧莲，注视观莲。④单盘坐：以左脚小腿曲置于右股处，或右脚小腿曲置左股上交换练习（脚后踵轻轻地抵触在会阴穴），两手合掌于胸（腹）前，注视观莲。

（郑嘉懋）

气功采气法 属存想派功法。由韦群杰发表于 1990 年。特点是意想特定景物的精华进入体内为我所用。具有保健作用。

本法采气的姿式有：站、坐、卧、行等式。尤以站、坐、行为佳。采气方法分：鼻口、手、穴位和局部、整体等 5 法。其中鼻口采气法，是用鼻子和嘴采气的方法。鼻吸采气：姿式不限，上体正直，百会、膻中、会阴三点在一直上。选好特定景物，并用鼻面对之。进入气功态后，再想通进气路线：想鼻、颈、胸、腹、丹田。如此想 3 遍，如想不通再想，直到想通为止。然后意想和内视着特定景物的精华之气源源不断从鼻子吸入，通过进气路线，存入丹田。口吸采气：姿式不限，上体正直，三点一线。选好特定景物，并用口面对之。进入气功态后，再想通进路线：想口、颈、胸、腹、丹田。其他同"鼻吸采气"，唯精华之气从口吸入。吸气时意想吸进来的是所有精华之气；呼气时意想从鼻或口把体内的所有病气呼出。采气的呼吸配合法有：慢速、中速、快速 3 种。采完气后要注意收功。方法是：两手重叠压在脐上，意想所采进体内的精华之气已经存入丹田，自己感觉气存稳了，就可以收功。如感觉气还没有存稳，再继续想，直到感觉气进入丹田存稳为止。也可用简易收功法收功，即把意念收回丹田即可。注意点：心情激动时，有怪味的地方，人多的地方，刚吃过饭，以及对于有毒的景物均不宜采气。采气的对象最好是长青的植物、青山绿水和日月星辰以及天阳地阴的精华之气等。收功后不宜马上用冷水洗手、洗澡，也不能马上喝冷饮，一般要半小时以后。

（郑嘉懋）

闭合回路运气法 属存想派功法。由罗昌谷编写发表于1990年。具有以意领气，循环运转，循序渐进的锻炼特点。对感冒有一定疗效。

功法操作：仰卧于床，头部舒正，双脚自然伸直。两手弯曲，左手心劳宫自然挨左乳中央，右手心劳宫挨右乳中央。练功时全身放松，意守丹田，用意念将丹田之气吸至左乳，接着将左乳之气呼至右乳，进而将右乳之气吸入丹田。这是个周期的三角形循环。第2个周期将丹田之气呼往左乳，吸至右乳，继而呼入丹田。如此呼吸往还。本功法应在高度入静下进行。吸气时舌舐上腭，鼻吸；呼气时将舌返舐下牙龈，口呼；无论呼或吸，均应尽足。收功时将双手收回至丹田部，两手虎口相交，以右手掌捂住左手背，使左手内劳宫挨肚脐，开始吸气时意想空间有一光束射过掌心进入丹田，同时体内亦有一股气刚好与这一光束交合，形成一个气球，意想这一气球始终以丹田为中心，由逆时针方向从小变大圆行36圈；继而顺时针方向由大变小圆行36圈，后停于丹田。

（钱爱珠）

内静养生功 属存想派功法。由丁昌盛介绍于1990年。本法原为严新运用语言诱导进行报告内容的一部分。

功法操作：①预备式：坐或站式，伸腰收腹，头正颈直，两手仰掌置于小腹前，口轻闭，舌舐上腭或其他部位，眼半闭，全身放松。②意念调节：逐渐安静，意想全身加重，心平气和，顺其自然。想高兴的事情，对练功的正常反应不要害怕，坚持练功，灵活对待，要有善良的愿望，减少干扰，消除内疚思想，想多做好事，保持童心练功，保持喜悦心情，忘我无为，恬淡虚无，要实事求是，想美妙的景色，想以众人为亲，自信，光明磊落。③九步莲花：意想小腹中有一朵荷花正在开放，呼开吸合，默数自己年龄；意想自己心脏与荷花同步，花开心缩，花合心开；想念父母亲人，影影相印，影子叠加，慢慢缩小，似婴儿般大小，然后此影进入小腹荷花里，继续调节呼吸，想影子慢慢长大，一直大到与自己身体合在一起。④收功：双手抬起，抱在胸前，成抱球姿势，虎口向上，腋下悬空，沉肩垂肘，小指伸直，呼吸时两手拉开合拢，反复做7次。

（柴剑宇）

周天派

周天派功法 强调内气沿经脉周流运行的功法流派。功法要求在思想内敛的基础上，意气相依，使内气感觉沿任督脉等经络路线周而复始地运行，是道家气功的主要流派。该派功法以道家提炼长生不老丹药技术中的术语隐喻，历史上又称为“内丹派”，周天技术又称为“金液还丹”、“河车搬运”等。周天派功法着重于经络的疏通和内气的培养，对防病、强身、延年益寿有较好的作用。根据运气经络路线的不同，周天派功法又有小周天功和大周天功的不同。

小周天功法：以内气循任、督运行为主，通过下丹田炼气，使内气积聚，气感下会阴，过尾闾、夹脊、玉枕、经百会向前下印堂，过鹊桥，落下丹田，周而复始。根据中医理论，任、督脉乃一身阴经、阳经之会，任督通则百脉皆和。在训练技术上，由于内气循行路线的长短及空间的走向不同，故又有子午周天、卯酉周天等方法。

大周天功法：在小周天锻炼到一定水平之后，可进入大周天功法锻炼。本功法以内气循十二正经周而复始运行为主，也有部分仅通若干正经或奇经。大周天功法运行路线的难度比小周天功法高，但锻炼效果比小周天好。目前对大周天功法的认识和评价尚不一致。

（柴剑宇）

内外丹功 属周天派功法。由赵光编写发表于1983年。特点在于强调以一念代万念，但不执着；全身放松，但不松懈；呼吸自然。常练可强身健体，对肠胃疾病、神经衰弱有一定效果。

功法操作：①静练内丹功：全身放松，不摆姿势，自然呼吸，思想集中在腹部的起伏上，意想腹内有一团火球，随着呼吸在腹式起伏、鼓荡。每次练5～30分钟。②动练外丹功：坐或站式，手向上为升开始，下落为降，再外展为开，内收为合，继而脚前走为进，后走为退，左右转变为旋转，两手放下，身体不动，收功。以腰为轴，脚似猫行。思想集中在两手中间玩一个气球，升降开合、进退旋转，手不离球，神不离手。呼吸自然，无需配合动作，每次练3～30分钟。

（钱爱珠）

真气运行法 属周天派道家保健功法，由李少波创编发表于1984年。特点是用特定的方法，凝神调息，培养真气，贯通经络，克期通督，使“真气”沿任督脉及全身循经循环。

功法操作：分为五步。

(1)呼吸注意心窝部。坐定后缩小视野，心不外驰，注意鼻尖少时，开始闭目内视心窝部，耳听呼气，在呼气同时意念随呼气趋向心窝部。吸气时不加意念，任其自然。反复行之，真气即在心窝部集中起来。条件允许的话，每天在固定的时间练功。若无定时的条件，要求每天早中晚3次，每次20分钟。一般10天左右即可完成这第一步的功候。练功3～5天后，即感到心窝部沉重，5～10天，每一呼气时即感到有一股热流注入心窝部。这是真气集中的表现。开始几天由于不习惯，会感到头晕，腰酸背困，呼吸不自然，这是必然的现象。不要有顾虑，只要坚持锻炼慢慢就会自然。

(2)意息相随丹田趋。当完成第一步功候后就可以意息相随，做呼气时延伸下沉的功夫，慢慢地一步步自然向小腹(丹田)推进。不可操之过急，如果用力过大会产生高热。要求每天3次，每次25～30分钟，10天左右就可气沉丹田。这一阶段每次呼气都感到有一股热流送入丹田。往往小腹汩汩作响，肠蠕动增强，矢气现象增多，这是真气到小腹，肠功能发生改变、驱逐邪气

的一种表现。由于真气已通过胃区，脾胃功能已有改善，真气入丹田后，一般都感到食欲增进，大小便异常现象有程度不同的改善。

(3)调息凝神守丹田。当第二步功候完成后，就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送，以免发热太过，耗伤阴液，犯"壮火食气"之弊。呼吸自然，意念守在丹田部位，用文火温养。每天3次，每次增至半小时以上。这一段是在丹田培养实力阶段，需用较长时间，40天左右可以感到小腹充实有力。待有足够力量，即向下游动，有时阴部作痒，会阴跳动，四肢和腰部发热等。由于任脉通畅，心肾相交，中气旺盛，因此心神安泰，睡眠安静。凡心火上炎，失眠多梦，以及心脏不健康的疾患都应有所好转。精神充沛，元气充足，肾功能增强，患有阳萎病症和女子月经不调均有程度不同的改善。

(4)通督勿忘复勿助。意守丹田40天左右，真气充实到一定程度，有了足够力量时，即沿脊柱上行。在上行的时候，意识随着上行的力量(勿忘)若行到某处停下来，也不要用意识(勿助)向上导引，这个上行的快慢是基于丹田的力量如何。若实力尚不足，它就停下来不动。待丹田力量再充实，自然继续上行。若急于通关，努力导引，会和力量脱节，这是非常有害的。如果上行到"玉枕关"通不过，内视头顶就可以通过了。每天可酌情增加坐功次数，每次时间也应延长到40～60分钟。通督情况因人而异，大多1周左右可以通过。有人真气培养充足，一股热力直冲而上，势力很猛，一次通过督脉。有的行行停停。数天方可接近。有的像水银柱一样，随呼吸上下活动，渐次上行。在督脉未通之前，背部常有向上拔的样子。头部周围拘紧，有时沉闷不适，这是通督之前必有的现象。督脉通畅后，一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，一呼一吸形成任督循环。古称"小周天"。精气不断地补益脑髓，大脑皮层的本能力量增强，凡由于肾精亏损和内分泌紊乱所引起的头晕耳鸣，失眠健忘，腰酸腿软，月经不调，精神恍惚，易喜易怒，心慌气短，性欲减退等神经官能症状，都可以得到改善。一般表现是精神充沛，身体轻捷，判若两人。

(5)元神蓄力育生机。原则上还是守丹田。丹田是长期意守的部位。通督之后，各个经脉都相继开通，如头顶百会穴处出现有活动力量，也可意守头顶。每天3次。每次1小时左右或更长一些，总的说时间越长效果越好。在通督的前后数十天内浑身常有似电流窜动，皮肤发麻发痒有似虫蚁爬行。眉心鼻骨紧张，环唇麻紧，身体有时温热有时凉爽，皮肤随呼吸而动，有时轻浮飘渺，有时重如泰山，有时无限变大，有时极度缩小，这都是经络通畅，内呼吸旺盛，真气活动的表现。遇到这些触动情况，不要惊恐，安心坐下去，自然恢复。坐到极静时，以上各种现象都会消失，真气越加集中旺盛，灵活。在丹田则如水涵珠，在百会则如月华涌现。习练真气运行法要有正确的姿势，其有行、立、坐、卧4式。坐式又分垂腿坐、盘腿坐为主。

参读文献

李少波：《真气运行法》，甘肃人民出版社，1979年。

(钱爱珠)

静养功 周天派道家功法。由刘俊秀整编发表于1984年。本功以祛病为要，次练大功筑基、采药、结丹，以固精、气、神三宝，常练可达养生祛病，延年益寿的功效。

功法操作：①静坐法：选择安静和空气新鲜的地方，止念忘情，心死神活，厚铺坐褥，宽衣解带，于子时向东盘坐，端身直背，唇齿相著，舌舐上腭，闭塞口耳以返听，微开其目，以神光及眼光自元宫回光返照于脐下。②调息法：调息绵绵，半夜功纯，回光返照，心息相依，以养神气，运过尾闾自夹脊，逆上泥丸宫，与神交姤，化为甘露，从鹊桥至重楼，自玄膺而下，由心复中宫一升一降。③采药法：以纯乾之体，走一阳于纯坤之中，乾变为离，坤变为坎，取坎填离，垂帘握固，返照此身，以待药生。正子时火候下手而采，还精补脑，烹炼成丹，长生不老。在本法习练时，不可生淫荡之心。

(钱爱珠)

行气通经六步功 属周天派功法。由林海整编发表于1984年。功具有环环相扣、循序渐进、意息相随的锻炼特点，常练可疏通全身经络气血，加速内气循环、督及十二经脉运行，培养人体精、气、神，对各脏腑病症有一定疗效。

功法操作：

(1)端正姿势，全身放松：头正身直，虚灵顶劲，舒胸拔背，沉肩坠肘，松腰落胯，脊柱成轴、两腋松开，舌舐上腭，面带笑容，两眼垂帘，鼻尖对脐，以意引导全身逐步逐段放松，呼吸自然，呼气时想松，吸气时想静。

(2)三线贯气，降浊升清：从头开始，到身体的前、侧、后三条线的放松，结合贯气法的训练，以行气和降浊。意念配合呼吸。

(3)丹田呼吸，调息调气：先把自然呼吸变为深慢细匀的腹式呼吸，并逐步进入逆腹式呼吸，然后，意气相随，进行命门、丹田之间的呼吸运动。

(4)真气运转，炼精化气：先进行会阴、丹田、神阙的呼吸转动，接着意想丹田之气在丹田周围运转，最后进行会阴、命门、丹田三者的意气相随运转。

(5)升降开阖，炼气化神：①中宫直透：吸气时意想气由会阴穴吸入，上至丹田、膻中、廉泉、百会，然后稍停一下再呼气，呼气时，意想气由百会呼至廉泉、膻中、丹田以至会阴穴，如此随气机上下升降，中宫直透，为气通小周天打下基础。②周天运转：吸气时想自身清阳之气由脚跟沿足三阳经上行至百会，稍停后呼气。呼气时意想自身浊阴之气自百会循任脉和手、足三阴下行至劳宫、涌泉排出体外。另一种练法是循经络运行方向升降，吸气时意想自身之气由脚心涌泉吸入，沿足三阴经上至会阴、丹田，然后稍闭一下再呼气；呼气时意想气由丹田呼至膻中，再分至双手三阴经至双手指，稍闭一下气，再吸气；吸气时，意想气由手三阳经吸气上行

至头部印堂、百会，稍闭一下气，再呼气；呼气时意想气由百会经足三阳经到双脚跟、脚趾，稍停后再吸气。如此一呼一吸，一降一升的气机运转，通过一定锻炼，即可出现真气自动通大周天。③丹田开阖：以意引气，吸气时想内气自丹田部位慢慢扩大，输布全身，并扩散体外充满宇宙，稍停再呼气，想气逐步缩小至全身及至丹田，结成小球状。行数次后，可采用呼时内气扩散、吸时内气缩小的意念再行数次。

(6)养气存神，练神还虚，复命归根：五步功完成后，呼吸恢复到自然状态，意想周身乃至宇宙之气回归丹田，并静养在丹田20分钟后收功，做浴面，揉眼等，即可结束练功。

（钱爱珠）

卯酉周天功 亦称法轮周天。属周天派功法。由秦广忱发表于1984年。它主张在体内的矢面进行内气循环，以便增加内气锻炼的立体性。从而加强对内气的控制能力。

功法操作：方法甚多。①采用下丹田为中心；取腹式呼吸；旋上时吸，旋下时呼。呼吸需均匀，且越慢越好；可不计次数，意尽则止。当复收为小时，应逆转于起初的自小而大方向。旋转路线以采取圆型为宜。②以中丹田为中心，随着意气相依的缓慢呼吸，取占有整个躯干部的椭圆形线路旋转。用逆式呼吸为好。其他要领一如前项：即上旋时吸，下旋时呼。初，左上右下；后，右上左下。同时还要默记规定的转数。③以下丹田为中心。取腹式呼吸。初，逆时针方向；后，顺时针方向。按正圆型线路，各旋转36次。依脐为中心，始终循着一个单一的固定椭圆型线路运行。意守脐部良久以后，将气送至耻骨联合稍上的中极穴内部深处；然后开始运转。取腹式呼吸。运转范围，下自中极穴深部，上达巅顶。左上、右下旋36次后收式，仍使气由中极穴深处归脐。此时可启目，重新凝神调息，是所谓开关退火。少顷，再度意守于脐，送气至中极穴深部，右上、左下，逆转24次。然后如前法收式于脐，于是功毕。其特点是：呼吸需十分微细；应以空空之心，合深深之息。至于次数，不一定拘泥于36或24，多点少点并无不可。④以绛宫为中心的一种固定曲折路线，也是先左上、右下，后右上、左下；开始意守泥丸，然后将意念移于下丹田而守之。腹式呼吸。意与气齐贯下丹田，为了意念的切实集中，可想象有一颗火珠，从下丹田发出而入脐。这颗火珠出脐后，循脐左方——上经绛宫之左——折入左胁下——绕背后上左肩——循肩达左耳后——向前入左目中——至山根。略停一下。再循右目起，按相同折线，转回下丹田；是为一周。36次后由下丹田归脐。再从脐右起，运行24次。如不设想有一颗火珠，而单凭意念本身的活动也是可以的。呼吸也是上行则吸，下行则呼。必须特别缓慢而匀细；应保持其息绵绵的所谓真息亦即踵息的水平，方属理想。行本功前，最好先进行如搓手、摩面、叩齿、咽津等预备功。练后也进行适当的收功活动，如拭发、熨目、运项、鸣天鼓，或舒展四肢、静坐片刻等。至于体位采用立、坐、卧均可。

（柴剑宇）

睡功秘宗 属周天派功法。由叶昊贤编写发表于1985年。本功强调放松自然和重视收功，常练能使神静气和，阴阳协调，达到祛病延年的效益。对呼吸系统、心血管系统、肠胃系统、神经系统的慢性疾病有一定疗效。

功法操作：①调心：首先必须对气功树立信念，精神始终乐观向上；其次根据各人情况调整思想境界：无疾病者，行无境界，无思无虑的万空境界，什么都不想；身体虚弱需要滋补者，行暖色境界，意想把一轮红日吞入丹田；身有热毒需要清解时，行冷色境界，意想把一弯银月吞入丹田。②调身：姿势有两种。仰卧：身体呈头高脚低的斜坡形，头颈垫高约25cm，肩部垫高约3cm。侧卧：向右身体侧睡，略前倾，双手合掌于枕前，相距头部约5cm，右腿微屈，左腿弯曲45°～60°，置于右腿上。要求形体自然。从头至脚渐次放松。③调息：采用腹式呼吸，自然呼吸次数不限，并过渡到逆腹式呼吸，次数约36次，由浅入深。最深的要求是：呼时气沉丹田，气全部沉入腹腔，腹部高度凸出，腹部硬实指压不能下陷；吸时腹腔前后壁似相连，气全部压入胸腔，胸腔坚实。达到虚心实腹，气源充溢时，稍一用意，气由丹田下注会阴，吸气上提，气流达命门，复呼气，气由神阙下达会阴，气流经脐中至会阴再至命门作循环运动，称之为“小小周天功”，练6次，练毕将气沉入丹田。接练“周天功”，即吸气时，气沿督脉上提，呼气时顺任脉而下，沉入丹田。练6次。再练“大周天功”，即呼气时气由丹田下达会阴，分两支，沿下肢前面下达涌泉；吸气时，气沿下肢后面会合至尾闾，轻咬牙提肛，气沿督脉上提至百会；复呼气时，气由百会下注涌泉；复吸气，气又由涌泉上达百会。练6次。练毕收功，将气沉入丹田，静养片刻，再睁眼。

（钱爱珠）

新编“先天一元气”功动功——九转大运天 属周天派功法。与新编“先天一元气”功——静功同出一源，此为后半部分。由萧鑫和整理发表于1986年。

功法操作：分9节，均采用站式。

(1)浑沌初开：①起势：目正视，意念远方；闭目收视，引神入印堂，意守中丹田；再引气下会阴，提肛，气引命门；再意念气沿督脉上升至颈部，分向两臂内侧至劳宫穴。同时转手掌心向后，意注手指。两手上提呈抱球状。②开任、冲，合督脉：抱球后，手指放松并相对，左右拉开，使两臂与肩成一斜线，手心向前。③开督脉，合任脉：两手合拢，四指相对，再将两臂前伸相合，随之下降，翻掌，使外劳宫及四肢相贴；两手随身体下降而伸至两脚尖间；然后手指打开，转腕还原抱球，捧气上升至膝部，并随身体直立而上升，再将双手左右分开，终仰头张口吸气。自然呼吸，两手打开时吸气，合时呼气。

(2)阴阳二气：①转身开步：双手抱球后，以阳掌置于脐部，身体右转，左脚向前迈开一步，脚跟着地。②伸

头延手：两手以阳掌伸向右前方，稍弯腰，重心左移；两手向后胯旁伸延，头正，目视前方。③点头提手：头向前点一下，双手向上托起，气灌百会。④抬头垂手：头抬高，双手下垂，呈鸟翼样。收回后换脚同法操练。

(3)擎天一柱：①举手上托：抱球后，双手以阳掌内收，置脐部；再左右拉开，指尖朝天，沿冲脉上提至人中后，手背相贴，两臂前伸，掌心向上，尺侧合拢。再转手，以阳掌上托，伸腰蹬足吸气。②转手下放：举手上托后，两手下落呈前平举状，掌心向上。再屈臂转腕内收，外劳宫相合，引手至印堂前，闭目，两手沿任脉下降，吞气。

(4)手分阴阳：①脐前叠掌：抱球后，两手收至腰间，两脚分开呈马步式；两手以阳掌相叠置脐部。②左绕腰转手：身体左转，左手绕腰后伸至肾俞处，再向前划圈，至右肘关节处，左小指掌侧贴于右曲池，然后左手经胸前提至正左方，平伸后屈肘收前臂，掌心向上，身体右移。左手拉向右耳边，再放回右手上后，换右绕腰转手。

(5)足里乾坤：①左转体，叠指下推。双手抱球后，翻阳掌，向两侧拉开后，再前抱，上提翻掌，平肩后，屈肘内收，手指相叠，重心右移，左脚脚跟着地。两手沿左侧面下推，至左趾前上方，掌心相对，然后双手沿踝内外上行至腿部，两手分前后，右手贴于脐，左手贴于左肾俞。身体转正。左手前拉，回贴在右手上。②右转体叠指下推：同左式，方向相反。③侧身垂指下摩：先左式，两手前平举后，屈肘内收，手指相叠。重心右移，左脚跟着地；左肩、左臂向左后下方倾斜。两手沿左侧面下推至膝部。右膝屈曲弯腰，双手沿小腿外侧摩至外踝，转向内踝摩小腿内侧至大腿部，再上升至腹部后，双手相叠贴于丹田。右式方向相反。

(6)加腰玉带：①左转圈：两臂在胸前成环抱状，意念以丹田与命门之连线和百会与会阴连线的交点为圆心，从左到右，从小至大，由里往外转圈，腰部也随之转到，意念之圈渐大，至腰外随带脉走。②右转圈：方法同左，方向从右到左，从大到小，从外往里。

(7)运转乾坤：①叠手马步：两脚分立呈马步，两手阳掌相交叠于脐部。②左旋腰转手：身体左转，重心左移，左手后伸，身体向左前方倾屈；然后右转，左手伸直，手心向上，向右上划圈后，挂在右肩，身体重心右移。左手向左前移动(身体重心随之左移)，至正左方时，收手屈肘从头顶转至右前方(身体重心右移)。同时弯腰低头左转，至左侧后，向后转手绕腰至腹部，与右手相叠。③右旋腰转手，即②之右式。

(8)五气朝元：①分手贴眉：两手以阴掌侧平举；改阳掌两手伸至正前方；翻阴掌内收，以两手食指平贴两眉上。②下推捧气：两手从眼部降至胸前，再下推至丹田，臀部后伸，身体前俯，弯腰低头，两手推至触地时，转腕，往上捧起。意念气从涌泉沿两脚上升，直身，两手贴于脐旁。

(9)九九归真：两手如环状置于丹田前，意念以脐为圆心，从左下向右上，由小到大转圈；再由大至小，向右转圈。

(黄　健)

气功五行法　属周天派功法，兼有导引派特色。由严伯正整理发表于1987年。

功法操作：采用逆式呼吸；坐式或站式均可。行功方法分两种。

(1)腹部真气运行法：以神阙与命门的联线为轴，在腹内1.5～2.5寸处引导真气在上至剑突下，下至曲骨穴范围内作圆形运转。运转时要通过意识引导，使真气在轴线处，由小到大，由内到外进行有规律的圆形运转。先按顺时针方向运转36圈，再按逆时针方向运转24圈。以一呼一吸为1圈。顺时针运转时，吸气，真气在右腹下部呈半圆形向上旋转；随后由吸气变为呼气，真气向左下腹呈半圆形向下旋转。

(2)胸腹部真气运行法：以中脘穴为轴心，在腹内1.5～2.5寸处引导真气在天突至曲骨间作圆形运转。先顺时针运转36圈，再逆时针运转24圈。以胸腹部正中线为界，分左右两部分。先在左侧胸腹部，以中脘穴旁开4寸为轴心，真气按顺时针运转36圈。然后将真气运转到右侧胸腹部，方法同左。

行功时，要做到循序渐进，要按照规律进行，否则易导致气行逆转。呼吸要轻、柔、匀，并逐渐达到深和长，要达到运气如春蚕吐丝，绵绵不断。每次练功以10～20分钟为宜。收功时，要揉发擦脸按摩胸腹部。

本功法是通过真气在特定部位的运行，起到治疗疾病目的的。如心、肺有病，可作胸腹部真气运行法，重点在心肺周围运行，或以膻中穴为轴心进行真气运行；肝脾有病，作腹部真气运行法，重点在肝脾周围运行，或以中脘穴为轴心进行真气运行；肾脏疾病，可作腹部真气运行法，重点在肾周围进行，或以神阙为轴心进行真气运行。由于本功法用意较强，故不宜自学，应在老师指导下练习。

(柴剑宇)

周天搬运功　属周天派功法。由赵海林发表于1988年。它运用点穴、推拿、按摩等法，使后天气与先天气合而归一。并以经络为通道，呼吸为动力、意念为主宰，引气从脉，进行周天运转。

功法操作：分五个步骤。

(1)聚气：①点穴：以一指点压膻中、中脘、气海等穴。②推拿：以拇指从膻中沿任脉推至气海。③按摩：双手叠于腹部，虎口对脐，摩腹。④呼吸：鼻呼鼻吸，意念随小腹起伏。

(2)通任脉：用导引法，逆腹式提肛呼吸，配合默念"嘶"、"哈"，以手随呼吸沿任脉作导引。

(3)蓄气：用丹田住气法，呼气时意想气沉丹田，略停一下后，转为吸气。

(4)通督脉：①自我通督：体质较好之人，练功后，丹田气充实到一定程度，便能自行出会阴，过"三关"、上头顶，再沿任脉回丹田；②导引通督：不能自通者，可

用逆腹式提肛呼吸，配合默念“嘶”、“哈”，吸气时引真气经会阴沿督脉上头顶；呼气时引真气经头面，下膻中，至丹田，双手随呼吸作外导引。

(5)周天运行：吸气真气从督脉上升，呼气真气从任脉下降。如此循环，周而复始，以口鼻呼吸带动腹式呼吸，再鼓动真气沿任脉督脉升降。

（黄　健）

循经贯气法　又称十四经脉贯气法。属周天派功法。由李丁编写发表于1988年。具有意念与调息结合，以手助意，以意引气进行人体内外环境气体交换的锻炼特点。常练可疏通经络，调和气血，平衡阴阳，升清降浊，对各脏腑病症均有一定疗效。

功法操作：为两部分。

(1)大周天贯气法：①起势：自然站立，百会上顶，与会阴呈一直线，长强下沉，意守丹田。默念十二经脉，即大周天循行流注：肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经→肺经。然后双手相叠贴于丹田，顺、逆时针方向各按摩6次。②双手由丹田上行至胃脘中焦处（上、中、下脘穴），同上顺逆时针各按摩6次后，双手过膈由肺经中府穴开始运气，结合内视，以手助意，以意领气，意念经气循经流注，依次行各经贯气。

(2)小周天贯气法：①任督相接，阴升阳降：双手由丹田微微上提再下按，伴升降呼吸，以手助意，以意引气，由会阴环绕前阴沿任脉上行，意念环口，经人中、神庭上通百会，同时举臂，掌心相对，五指分开，伸向天空，伴深长细匀吸气，然后掌心向下意想百会，随之抬头望劳宫，再低头，双手下降贯气，沿督脉、至长强、经会阴、又返回丹田，同时双手由背后返至丹田，伴深长呼气。意守丹田片刻，意念气沿下肢由足心入地，足趾用力扣地面3次，同时提阴器、肛门，伴升降呼吸3次。重复做6次。②督任相通，阳升阴降：接上动作，意念动作要领仿上式，唯动作和气行方向相反。重复做6次。最后提肾气3次后，吸口气抬高足跟再落地，收功。

（钱爱珠）

周天功　属周天派道家功法。由张天戈整编发表于1988年，具医疗保健和养生增智的作用。

功法分炼精化气、炼气化神、炼神还虚3步。按练功进程，可分为小周天和大周天。其中小周天功（即炼精化气），又分为炼己、调药、产药、采药、封炉、炼药6个步骤。其练法有：①调身：以坐式为主，辅以站式、行式、跨鹤式、盘根式（即在自然盘坐基础上，1脚脚跟顶住肛门，另1脚仍盘坐）仰卧式、侧卧式。其中站式、卧式，适于初学者及体弱者；盘根式，宜于在采药或纠偏时用；跨鹤式适用于妇女采用；行式则适于大小周天已通者。②调息：初练功时调神用自然呼吸；真气发动时采药时用逆呼吸、抓闭呼吸；要领为吸、抵、抓、闭；进一步修性时用胎息。③调神：初学以守丹田为主；修性守上丹田（泥丸宫）；修命守下丹田（气海、关元）。习练时杂念多，可临时采用数息、调息、守内外景等方法。以助入静，还可在进程中转守命门或会阴。在真炁发动时，则意随炁走以行周天。纯熟后，将意念放在丹田部。

（钱爱珠）

女丹功（许志贵）　属周天派道家功法。据说为吕洞宾所传，由许志贵等整编发表于1988年。特点是动静结合，凝神膻中，通畅气机，阳时炼气，阴时养气。具有生气养血，宣通积滞，行气活血，秀发润肤的作用。

本功法呼吸以自然呼吸法开始，后以腹式呼吸法为主，并配合提肛收腹的聚气法。姿式以坐式为主，配合立式外导引。在月经期间只可积气于乳房，或无为静养，不可固摄或行周天。

功法操作：①平心定意，凝神膻中。取坐式（以自然盘、单盘、双盘为主；周天运行初期，可用跨鹤式）。右掌叠于左掌上，掌心向上，拇指相对，置腹前，呼吸由自然而逐渐深长细匀，垂帘内视返听，意念先凝神于印堂穴，再下沉至膻中穴向内1.5寸的区域。如此每36息后静养片刻，反复3～5次；然后摩手、浴面即可收功。练习20天（一日3次）后，即可转练；②摩揉两乳，气伏中黄。吸气并提手分捧两乳，先意守膻中，再下沉至黄庭（心下脐上之正中），并轻揉两乳，呼吸自然，左右各揉36次，然后凝神片刻，意念配合内视沿两肋下缘往后至夹脊，上行过玉枕、泥丸，至印堂穴相交，又分沿两侧太阳穴循耳后降至缺盆，再下注于两乳，各旋转1周后，交于膻中，送入黄庭，静养片刻，再吸气捧乳揉搓36次。以上反复3次即可收功。练习60天可转练；③日月合璧，以阳提阴。先凝神黄庭，片刻之后，下移过脐至丹田（脐下1.5寸），使神气相合。至腹内气机发动，暖气欲冲之时，以目光、意念照察之，重吸气而呼气不用意，引暖气贯椎骨入泥丸达明堂，再重呼气，搭鹊桥，过重楼，降膻中至丹田，如此3～5次，即转入静养。

调气法：两足分开等肩宽，膝微曲，两手掌心向下分按于胯侧，指尖朝前，含胸拔背，沉肩坠肘，意想天河水自百会贯下，如此5～10分钟。然后两手翻掌掌心向上，边吸气边上捧至膻中穴，再转掌背相对，指尖向上，向两侧分开，腹内收，再两手掌内旋，掌心向下，指尖相对，随呼气下按至丹田，接着两掌于腹前划圆3次，意导气转。如此10～15次，改为三圆式站桩，静养10分钟收功。

辅助功：①织布法。空静织：姿势选坡卧式，身体放松，呼吸自然，运用之妙，在乎一心。心内空静，惟觉膻中、涌泉之间似有一金梭运转，往来穿织。转运度数初则缓慢，渐至加快，时间2～3分钟。动织法：取坐式，两腿伸直并拢，足尖向上，手掌向外，两手向足尖部作推动姿势，同时躯体前俯，并配合呼气，推尽后返回，此时手掌向里，配合吸气，如此往返30次。②和带脉法：自然盘坐，两手分放两膝上，前后左右旋转，并带动脊柱活动，自左→前→后呼气，自右→后→左吸气，反方向呼吸亦然，各16次。

（钱爱珠）

三圆式站桩功　属周天派武术气功法，兼有吐纳导

引特点。由秦重三传授，李春生整理编写发表于1989年。其主要以三圆式(足圆、臂圆、手圆)周天功站式为主，以意领气，动静结合为锻炼原则。常练有利气血循环，对高血压有一定的治疗作用。

功法操作：两脚分开，与肩同宽，两脚尖尽量向内，站成一个圆形。含胸拔背，两臂抬起与肩平，肘比肩稍低，如环抱树干状。十指曲分似虎爪，手心相对距33cm，头顶项坚，垂帘宁心。呼气时为开为发，气达指尖足心；吸气为合为蓄，气入丹田，过夹脊冲头顶。无需意守。

(钱爱珠)

中国峨嵋内功 又称峨嵋真功。属周天派道家功法，兼有导引特色。由方宗骅根据师传峨嵋剑派内家功整编发表于1989年。其主要是通过一定的意识诱导，自然升降开合，刚柔相济及吞吐浮沉，并以先动后静，以动为导，以静养为特点辨证施功。具有强身防病，延年益智，调动潜能的作用。

本功法以六步养生功(又称内养还丹功)为主，辅以按摩功和放松功。六步养生功包括预备式、起式及双手采气调真元(炼肺)，电激命门火自添(炼肾)；叩齿咽津坎填离(炼心)；出掌探珠神贯鼎(炼肝胆)；熏炼真金填气海(炼脾)；无为内养大还丹。其中前5步均为功前功，而最后一步无为内养大还丹则是本功的真法。其操作方法是：

(1)内养导引：两脚分开平行站立同肩宽，含胸拔背、膝微曲，沉肩坠肘，虚腋松腕，虚灵顶劲，双眼微闭平视，舌舐上腭，两手成莲花掌，掌心向内垂于体侧。臂外展与体成20°，掌心相对，意想指尖，内劳宫有热、胀、麻等吸气感，上体随腰胯向左转45°→转回→右转45°→转回正面，反复2～6次，恢复原式。

(2)站桩功：分还丹功和水火功。其还丹功是：承上式，两手沿胯向前划弧至腹前，曲臂，拇指尖相对，余指斜对，掌心对腹，意想指尖，内劳宫，待手脚热、胀、麻意随气行，待气机通畅后意守手和小腹，待小腹温热，只意守小腹，当小腹内气动时，再意随气行。收桩：两手劳宫重叠，男右手在上，女左上，轻贴于小腹，松静站立，默数至60以上，慢慢睁眼，功毕。也可行走60步功毕。

(3)坐功：①怀抱太极图：面南自然盘坐，虚灵顶劲，下颌微收，含胸拔背，两臂环抱胸前呈莲花掌，掌心指尖相对同中宫高，闭眼平视，舌舐上腭，自然呼吸，意想两手指尖、手心，待有麻、胀、热意守中宫，中宫动气后意随气行，归入丹炉温养。②纯阳盖双阴：姿势同上，两手成莲花掌轻贴两膝，意想两手和双膝，待手有热、麻、胀再意守涌泉和脚趾，当脚上有气感意守两肾，腰部温热后意守玄关，玄关跳动时意守中宫，中宫气动时，归炉温养。③玄关照子午：姿式同上，左拇指、中指尖圆形相接，余3指自然弯曲，右拇指插入左手圈，右拇指、食指分别轻贴左无名指内、外侧，指尖相对，此为了午扣，放于小腹前(男左女右)，意想了午扣，手上发热后意守玄关，玄关跳时以玄关下照丹炉，神意徘徊于子午间(端坐式亦然)。

(4)卧功：有仙姑懒睡床：仰卧，两手成莲花掌置两侧，手心向上，指尖轻触床面似接非接，意想两手和两脚，至手脚热、麻、胀意守小腹，小腹温热意守两肾，余同纯阳盖双阴意念活动。此外，还有铁拐李睡觉(右侧卧)、通调二天法(仰卧)从略。

(钱爱珠)

无极密功 属周天派道家功法。由陶秉福根据无极图编写发表于1989年。其特点是以调心为主，通过意念以任、督、带脉为主要循行路线而达性命双修的目的。适宜男子修炼。

功法操作：①从窍中窍(男子尿道口，冠状棱下交叉点)定中脉上至百会。由百会旁开3横指两侧垂直下行至下丹田旁开3横指处再迫回窍中窍。如此10次，最后1次停在阴囊下。②从囊下走中脉上至囟会。从囟会沿头两侧走中脉两侧下至囊下、肛前缘、两腿后中央、两足跟、大趾、四趾、外踝、两腿外侧，经环跳至肛门、长强、尾闾走督脉至哑门分行风池，向上至双眼，下至承浆处合拢，定任脉从肝前缘回至囊下，行数周最后收于会阴。③从会阴走中脉上达前顶。至百会，从两侧下至丹田两侧合拢至下丹田，直接过尾闾(不经会阴)、环跳，沿大腿内侧下行绕脚小趾、大趾，走肾经上达会阴。行数周最后收于根穴(男子阴茎根部上缘凹陷处)。④从根穴沿中脉上升至后顶，再分从头两侧下行至环跳，返回根穴，再经下丹田、尾闾至脐。再于脐部沿前后纵转方向，先向后、向上、向前、向下如此旋转36圈，然后左右方向顺逆时针各绕脐转10圈，收在慧命处(以根穴至阴囊后缘距离为直径的圆)。⑤收功。以玄关(以印堂穴上4横指为中心，半径为3横指的1个圆)至慧命为直径，从慧命处向左由大到小划圆19圈，最后1圈收于下丹田。然后由下丹田直接过尾闾、走督脉至山根返回，绕头过耳后回至承浆，沿任脉至下丹田。如此循行36圈，最后收于下丹田，功毕。

(钱爱珠)

返还功(沈岳武) 属周天派道家功法。由沈岳武整理发表于1989年。具有动静兼修，循序渐进，强调锻炼精、气、神等特点，常练能使脏腑功能协调，气血阴阳平衡。对冠心病、高血压、神经官能症、内脏下垂等有一定疗效。

本功法分筑基、练精化炁、练炁化神、练神还虚4层功夫。下述所举是筑基部分：

(1)调息：是以后天呼吸之气来调养先天之炁，达到"息调"的境界。呼吸由顺腹式过渡到逆腹式，最后到胎息。逆腹式呼吸为本功的基本呼吸法，方法：吸气时伸展上肢，抬头挺胸，或向后仰身。呼气时将肢体缓慢放下，同时，沉肩、含胸、垂肘。胎息为本功调息的最高境界，即呼吸如春蚕吐丝，细细绵绵，若存若亡，调息时炼己(心神安泰、排除杂念)。

(2)动功：有一气三清、横担日月、霸王举鼎、法轮常转、彭祖抹须、金刚伏虎、银河入海和卧学希夷等8

式。其中一气三清的练法是：自然站立，缓缓吸气，两手向前，掌外旋，掌心朝天，向上托起，经胸前外旋至耳部，虎口与耳相对，缓缓撑至头顶，意念随吸气和动作由足跟沿后正中线上至头顶。手臂伸直，掌心相对，呼气，沉肩垂肘，两手由上往下降至原位，意念引气徐徐下降至丹田。

(3)炼己：或坐或盘或卧，头项正直，含胸拔背，肌肉放松，垂帘内照，舌舐上齿龈正中，虚心凝神，吸气时不着念，呼气时以意领气直达心窝黄庭。待感到一呼气如一股暖流注入黄庭后，不再意守黄庭，凝神引气，徐徐趋向下丹田。纯熟之后，意守下丹田。锻炼日久，会感到两肾火蒸，腰暖日盛，直至过三关、上泥丸、下鹊桥、过重楼、至绛宫而落于下丹田，则通任督，筑基功夫完成。

（钱爱珠）

太极百脉疏通功　属周天派功法。由姚献文发表于1989年。本功法旨在疏通十二正经与奇经八脉，对多种老年病有一定疗效。

功法操作：①起势。呈站桩样。②疏手三阴。两拇指沿冲脉上至胸部后，两手侧平举，掌心向上。③导手三阳。承上，转阴掌，手稍抬高。④通足三阳。两手向头顶合拢，掌心向百会；再使双手沿头、身两侧下落至足，身体随之下蹲。⑤调足三阴。两手转至足内侧，沿内侧，随身体直立上至丹田。⑥疏手三阴。⑦导手三阳。⑧通足三阳。⑨调足三阴。⑩升清降浊。左式，左足前跨半步，双手从体侧上百会，意念新清气流从百会入上丹田；两手从头侧沿脸颊甩落，意念浊气随之甩掉。右式出右足，其余相同。⑪摇动天柱。左式，左足出半步，头向左，两手置后脑，从后脑至颈向胸前甩手落下；右式出右脚。⑫劳宫吸气。左式，两足平行站立，双手置丹田，左手上提至左侧眉高，掌心向前，体稍左转，目视劳宫，意念劳宫进气至丹田；右式出右手，体右转。⑬转体收气。左式，右手置丹田处，左手从左后侧向前捞气，掌心向前，再沿带脉向后拉，意念劳宫收气；右式出右手。⑭宽胸抖肩。左式，体微左转；两手侧平举，肩关节前后转动；右式体向右转。⑮平调阴阳。左式身体朝前，右手向左侧与左掌心相对，从手掌沿左臂内侧摸至肩转向手外侧下摸至指；右式以左手摸右臂。⑯运转胸阳。两手前平举后，屈肘内收，掌心向内，中指相对，从天突开始按左乳、剑突、右乳方向运转，意念相随。⑰运转任脉。双手从天突开始，顺时针向，一环扣一环，沿任脉揉至下腹，意念随手运动。⑱升阳补气。反手拉开，在下腹两侧，顺时针向转圈，一环扣一环上揉至乳部。⑲降气归元。两手以阴掌收至天突，中指相接，沿任脉降至丹田，再由体侧上升至眉心，以阴掌降至丹田；再一次由体侧上升达百会，阴掌沿任脉降至丹田。⑳丹命乾坤。先以右手掌心向丹田，左手掌心向命门，意守丹田；然后两手交换。㉑涌泉吸气，左式，左足向左外出步伸直，右足微屈，向左弯腰，左手转命门，右手放于左腿外侧，沿左下肢摸至足，过涌泉从足掌沿腿内侧上至丹田；右式换向。㉒抱气归元。两足下蹲，双手向前抱气归丹田，意念抱地气归丹田。㉓丹田捞气。站立后，双手在体侧向腹前捞气回丹田。㉔会阴吸气。两手叠于丹田，身体下蹲3次。下蹲时意念会阴；站立时意念丹田。㉕丹田内转。两手放于丹田，虎口相对，设想丹田处有1苹果大白色光圈，1白色气团沿光圈旋转。㉖正转乾坤。出左足，成左弓步，两手在腹前抱球样站立，意念气团在两劳宫间正转；换右弓步。㉗倒海填精。身体微蹲，两手以阴掌置腹前，作正反两个方向转圈，意想两掌与地气相接。㉘通天补阳。两手以阳掌上托，微动并转圈，意念手心有1白色光团在转动。㉙纳气归元。两手降至丹田。㉚收功。两手放回体侧，自然站立，意念离开丹田。

（黄　健）

中脉行功运气法　属周天派功法。由王培友发表于1989年。本功注重性命双修，能调节内气连续运行。

本功法分预备功和正功两部分。在预备功法中特别注意天目、膻中、会阴、百会4穴的放松。正功分5步。①吐纳功：取半跏趺坐或全跏趺坐。鼻吸口吐，鼻吸时意想大自然之元气随鼻而入，口吐气时要一“哈”而尽。②丹田内守功：丹田、命门、会阴这3穴的圆形空腔。意守待丹田有了气感，然后温养之。③中脉功：轻提会阴，将丹田之气上引而行，外以吸气而助之，将此真元之气沿中脉上进百会穴，并停留片刻，然后自上翻引内气顺着任脉而下，经百会、祖窍、承泣、膻中到丹田。④性命交会功：当感到遍体通畅时，以3分意念守祖窍，以7分意念束之丹田，并继续感受命功时的感觉。⑤先元功：此时主要意守祖窍。收功：以左手劳宫对肚脐，右手劳宫与左手外劳宫相接，成握手状。以脐为中心，左转360周，再左手按压右手，右转360周。然后行浴面功以退火。注意：本功法凡过饱、妇女孕期、年未满17周岁（女14周岁）勿练；饭后1小时禁练。

（郝嘉懋）

太极玄门周天功　属周天派功法。由何一平发表于1989年。其特点是内外双修，具有旺盛真气、打通小周天的作用。

功法操作：

(1)预备功：取仰卧式，两目微闭，注想下丹田。行功中如口中生津待功毕后分3口用意念送入下丹田。

(2)通任脉功：①左手兜外肾，右手平放在脐下，两目向鼻尖凝视片刻后将意念入手掌直透下丹田。右手自下而上，自右而左，以脐为中心按摩36圈。②左右换手，方法同上。③左右换手，由任脉自下而上和自上而下推摩，共36次。④用右手掌沿左侧肋骨线自下而上和自上而下推摩36次。⑤左右换手，沿右侧肋骨线按摩。⑥左手兜外肾，右手掌平置脐下，循左侧肋骨线自下而上，至左乳部后横向右摩至右乳部，转向下按揉，至起手处为1周，共做36次。⑦左右换手，方法同上。⑧左右换手，右手掌横掌置右腹侧，以手掌后半掌用劲，自右向左按推，至左腹侧止。再用前半掌与4指用劲，从左往右拿回。一推一拿为1次，共36次。⑨左右

换手，方法同上。⑩恢复预备功姿势。吸气随自然，呼气时意念一股热气从心窝沿任脉降至丹田。

(3)通督脉功：取坐式，尤以盘坐最好。①接上功，两手互搓极热，以两掌心擦左右两腰俞穴约16次，再搓擦，共9至24次。②两手搓热，用双掌沿督脉擦摩。③两手心向上，两劳宫穴重合，两大拇指轻轻相抵，放在脐下，头向前下俯，自左向右转、反向旋转、前后俯仰，左右偏弯各12次，尔后以两手10指捏揉全部玉颈。④两手捧头，大拇指在后脑，余4指在前脑大脑部，指头微用劲，由前向后捏拿整个头顶，自发际至后颈，均匀捏拿揉擦。⑤姿式如上，方法为弹拍叩击。⑥两手搓热，捧熨颜面。⑦两手搓热熨两目，并分行向左右摩至耳根。共9次。再闭目上下左右缓缓运转24次。行鸣天鼓法24次。⑧两手结手印，姿式同③。澄心默坐，存神泥丸。当心平气和后，先右肩、后左肩、再双肩各耸1次。共9至36次。行功至此，外修周天功结束。⑨内修周天功：默坐静心，凝神照下丹田，片时便觉炁透尾闾，上夹脊，循玉枕而达泥丸。此时把意念转存泥丸，使元炁氤氲满顶，遍及头面，渐即与髓海之气融和为一，继行周天法。

（郑集魁）

女丹功(张苏辰)　属周天派道家功法。由张苏辰发表于1990年。本功法专供女子修炼之用。修炼时能使内分泌功能发生变化。容易致偏致病，若无有经验的老师指导，不宜轻率进行。

功法操作：①女子筑基功：入坐，双手指轻点绛宫穴，全身放松，双目观看鼻根梁处，再闭目内视祖窍穴内空虚之光5分钟，再内视绛宫穴内空洞之地，用意要轻，收功时双手旋摩两乳。久炼之后，会出现绝经和乳房缩小等现象。②炼液化气：绝经之后，即内视下丹田，即为调药，日久阴部出现微热感，是为产药。然后以神取药，将药摄归下丹田，是为采药。③归炉：将药摄入脐下，内视炉内，静候炉中火发，感到脐下有微热时，为丹头萌生之兆，寂照温养至下丹田旋动。④运行周天：静养至丹头旺盛时，引药出炉，绕行督任，完成小周天。⑤循行带脉。⑥小周天上火。⑦收功。

在小丹结成之后，尚需继续修炼大丹：①温养大药：内视下丹田，内气升降聚散，静养7天。②采大药：炼到目内闪光，六根震动之时，提肛，作子午周天，再作卯酉周天，收功。③炼大药：采大药归炉，温养寂照。④道行大周天：内气运行至两足两掌，复运任督。⑤炼还丹：封丹于炉内，作意运卯酉3周收功。⑥炼气化神：内丹在上、下丹田之间旋转36周后收功。

（柴剑宇）

八卦掌内功　属周天派功法。由刘敬儒编写发表于1990年。特点是“运掌”和“走转”，要求舌舐上腭，提肛溜臀以接通任督。常练可强身健体，祛病益气，养精养神的作用。

(1)八卦蹚泥步：①起式(太极)：身体正直，弯臂托掌，然后下翻，缓按至胯前。②右转(阳仪)：坐身屈膝，左足直进，五趾微扣，落地时五趾抓转，左足蹭右足内胫骨，足尖微里扣，沿圈而进。落地时五趾抓地。两足如此交替，虚实分明。③回身：左足在右足前扣成丁字步或八字步，向右转身回头，同时双臂自腰际，掌心向上，螺旋里拧，掌指向腰后插出。右转回身出右足，同时双掌向两侧螺旋拧翻成掌心向上，向腹前相对平砍。右足回返向左足后扣一大步，向左转身回头。同时双掌下翻，掌心向下在体侧画一平圆弧，回身出左足，同时双手掌指相对按于胯前。④左转(阴仪)：动作同右转，唯左右相反。走转时，忌上下起伏、左歪右斜，双掌下按，以意领气，意在劳宫和手指。

(2)先天八卦掌：有乾卦马形掌、兑卦猴形掌、离卦凤形掌、震卦龙形掌、巽卦鸡形掌、坎卦蛇形掌、艮卦熊形掌、坤卦麟形掌8式。下举前后两式。

马形掌：①白马扬蹄：左足在右足前扣步，向右回身提起右足，双手屈腕，仰身向头上提起。目视前上方，吸气收腹。②野马撞槽：双手半握拳落置腹前，向前落右足，双拳向腹前撞击，目视前方，呼气气沉丹田。③走马回头：右足回返在左足后扣1大步，向左转身回身，左掌心向上自右臂下向体后横开而出。目视左掌，吸气收腹。④天马行空：上左步回身，双掌心向内以掌背向圈心撑出。双目平视，呼气气沉丹田。左转圈后换成右转圈。意想骏马的奔腾和勇猛，转圈时意守劳宫。

麟形掌：①麟吐玉书：左足在右足前扣步，右转回身，右足抬膝提起，右手掌心向上自口处向膝前穿出，左掌收于胯后，吸气收腹，双目平视。②祥麟卧地：扣落右足，在右足后面横插左足，坐身卧步，双掌心向下分别向双足外侧按下。呼气气沉丹田，双目注视右掌。③行麟回首：扣右足出左足，向左转身，当胸口对正圈心时双掌掌心相对向圈心伸出。吸气收腹，双目平视。④麒麟送子：再进左足，双掌掌心向前向左胯前插下，呼气气沉丹田，双目平视。胸口对正圈心，向左转圈后，换成右转圈，动作唯方向相反。

（钱秉珠）

导 引 派

导引派功法　强调意气结合，肢体活动为主的功法流派，古代亦称为外行功、导引按跻等。现代将此类功法统称为动功。动功不同于一般的体操与武术，它要求外动内静，动中有静，身、心、息三者密切结合，对调和气血、舒筋壮骨有积极作用。根据动作程式可将导引功法分为三类，即套式功法、段式功法和自发动功。

套式功法：又称合行式动功。其动作以一定的程式连续进行，组成套路。这类功法活动量大，适宜于体质较好者锻炼，亦有一定的表演价值。由于每个动作的临床意义不太明确，故不常作为医疗气功应用。

段式功法：又称分行式动功。各个动作具有独立性，互不相关，活动量小，每个动作的临床意义较明确，可对症反复操练。如保健功、八段锦、易筋经属此类动功。

自发动功：是在人体高度放松人静的情况下，机体不受大脑思维支配而产生各类自发动作的功法。由于自发动作是在非意识状态下发生的，故动作无一定的程式，并因人因时而异。自发动功又分为“本体自发动”和“导引自发动”。本体自发动是练功者本身由于意念和机体的放松而进入的自发动状态；导引自发动则是在气功医师和气功教师指导和诱导下进入的自发动状态。自发动具有疏泄和松弛的效果，对气滞血瘀、肝气郁结、情志不畅者有一定作用，但体虚病弱者应慎之。此外，自发动应注意防止偏差。

（柴剑宇）

峨嵋十二桩　属导引派功法。由周潜川整理发表于1959年。本功法相传为南宋末年峨嵋山白云禅帅所倡，对现代流行功法有一定的影响。本功法先练外面架式，继练呼吸吐纳，后练内景气脉运行。具有舒筋骨，活血脉，调阴阳，强脏腑，促气化的作用。

本功法分：天地桩，之字桩，心字桩，龙鹤桩，游龙桩，鹤翔桩，风字桩，拿云桩，旋风桩，大字桩，小字桩，幽明桩等，故称十二桩。其中天地桩的练习口诀：①气平立正平肩裆，两掌前起半阴阳，后臂平肩等胸阔，前肘微屈对鼻梁，大指翘立齐眉际，四指轻联并雁行，再将左右任分腿，平肩扩大一字裆，大指收筋防掌肘，挥圆开气左右方，臂肘挥圆不着力，神存五指起小娘，左右平开成一字，曳开肩胛通臂长。这14句是讲动作和要求。②纳气华盖与膻中，当下会阴紧收藏，督脉龈交微着力，任脉同松开承浆，大椎廉泉微后缩，纳气嘶嘶莫急慌，气纳膻中莫壮紧，缓开填布满玉堂，动指当中壮不久，随指吐气亦无妨。上面这10句是讲呼吸及任督脉的穴位。③再将掌指朝天立，掌心向外背内跄，平指分合鹰爪劲，继又虎爪卷屈张，还原平复通臂劲，续翻两肘半阴阳，同时屈指播太极，小指居先改第行，大指指天分筋骨，四指轻倚似梯墙，松掌随腰如落日，神寄掌心袖底旁，下腿下腰下手掌，同时俱动忌参商，腿下骑马裆为止，腰松脊竖若塔桩，两掌圜落对犊鼻，若棒河沙供佛王。上18句讲架式动作。④落脉平胸止曲池，齐腰袖底半阴阳，肩髃缺盆须廾曳，脚合涌泉与少商，同时缓吐任脉气，换合丹田督脉降，肾齿六枚如咬物，兑端紧合应承浆，龈交扣紧吐嘿字，阳关命门尽开张，关元气海壮真气，吸气填中加字刚，再就童子拜佛起，缓缓上升复原桩。此时口开丹田升，嘶纳任脉聚玉堂，下穴会阴紧收合，上提肩颙开承浆，并提督脉耳根劲，百会大椎应长强，纳气一如开两手，变作抑阴而升阳，凡此动止是天字，全身不可着力量，一任自然顺气脉，细味小字妙绝方。上26句讲呼吸与气脉。天地桩中地字桩方向与上天字桩相反。

（尚　济、柴剑宇）

揉腹功　又名却病延年法。属导引派功法。本功原由燕台方道口授，由马凤阁等发表于1978年。对增强胃肠运化功能有一定的作用。

体位：坐、卧位皆可。动作：①揉中脘：先用右手中三指的指腹按在心窝处，再把左手中三指的指腹压在右手中三指上，两手同时用力，顺时针方向，围绕中脘穴，按揉36圈。②揉神阙：方法同上，顺、逆时针各18圈。③揉气海、关元：自气海穴向左下方经关元穴至右上，再回到气海穴处，如此揉18圈；再反方向揉18圈。④推任脉：同一手中三指指腹，另一手中三指压放在其上，从心窝处顺着腹正中线向下轻推至耻骨联合处；然后两手分开，仍用中三指指腹分别向外，顺着髂窝边揉边移，再向上沿着乳头线旋转按揉至肋弓下；两手中三指再向心窝部按揉，仍回到心窝部再恢复原姿势为1圈。共推揉36圈。⑤揉满腹：左手叉腰，右手掌从右下小腹部开始向上轻揉转，边揉边移，揉至右上腹季肋部，再至左季肋部到左下小腹部，最后再回到右下小腹部。如此揉18圈。⑥推腰肾：两手五指微并拢，放于两侧腰肾部，五指向前，大拇指紧贴于肋弓下，以掌面用力，向前内方向轻轻推按，使腹部向前稍凸出；然后，两掌向后松开，腹壁弹回恢复原状。如此共推按18次。⑦摇转内脏：自然盘坐，腰挺直，两手放于两膝盖上，上身自左向右缓慢轻轻摇转9次；再自右向左摇转9次。⑧点按：左手叉腰，右手成剑指状，以食中指在腹部中脘、关元、气海等穴位上缓缓用力向下点按；然后慢慢抬起，如此一个穴位可点按5至7次。⑨深呼吸：先意守丹田，然后使全身放松。先自然呼吸20次，再进行缓慢深长而又均匀地胸腹式呼吸。用鼻吸气，同时舌舐上腭；用口呼气，同时舌放下。吸气时，想有一股气流从丹田处直上进入胸中；呼气时，气流又从胸中回到丹田，如此一呼一吸为1次，共呼吸20至30次。深呼吸可单独练，也可先做深呼吸再同其他揉腹功配合起来练。

（郑嘉慰）

罗汉气功　亦名少林十三功、长寿功，属导引派佛家功法，由罗伯成发表于1981年。

本功对神经官能症、心血管疾病、胃肠道疾病、肝胆疾病、筋腱肌肉损伤以及呼吸道疾病等有一定疗效。

全套功法均采取站式。练功前，身体正直，两足分开，成内八字形站立，行鼻吸口呼的腹式呼吸，意守下丹田。①双手固肾腰：双手由体侧慢慢移至体后，向上提起，掌变为拳，两拳面抵住两腰眼，拳眼向上，足势不变（下同）；②双手推舟：两拳放松，慢慢由体后下移至大腿两侧，双拳变掌，两臂向前向上摆动，两掌心相贴，待手臂与肩平，停止上摆。两臂内收至胸前，手腕翻转，指尖朝胸，掌根用力外撑，双肘比肩略高；③二郎担山：翻转手腕，两掌心仍相贴，指尖向前，双臂前伸。双臂伸直之后，两手腕同时转动，掌心朝下，两大拇指相并，两臂分别同时向两侧缓缓展开，到身体两侧停下。双臂与肩平或略高，两掌心朝下；④采和挎篮：两腕翻转，掌心朝上。两臂收拢，掌变为拳，停于两肩侧约两拳远处，拳比肩略高，拳眼向体后；⑤海底捞月：两臂向肩外平伸、拳变为掌，掌心向上。两臂伸平之后，两腕同时翻转，掌心向下，双臂如捞物状从上往下捞划，掌心朝身体方向，下划至腹部前约一拳半处停下，指尖相对，相距1

寸远，掌心向上；⑥双手托天：两掌背相贴，由下至上缓缓上举，上举至最高时，两掌分开与肩同宽，掌心相对，指尖向上，用力上伸，头面朝天；⑦钟鼓齐鸣：双手缓缓放下，至两耳侧，两掌变拳，距耳廓约半拳远处停下。拳面对准耳孔，拳眼朝体后。两手收回的同时，将意念从上丹田移回下丹田；⑧罗汉抱肚：双拳松开变掌，指尖向下，沿左右胸前慢慢放下。至小腹部前方约一拳远处，两腕同时翻转，掌心向上，两掌置髋关节外侧约半拳远，指尖朝身体方向；⑨左韦驮献杵：先左掌顺腰部前移，至下腹前一拳远之处翻腕，用力下按。然后两掌同时动作，顺腰部往后移，至腰脊后半拳远处停住，用力上提，足势不变；⑩右韦驮献杵：动作同⑨，方向相反；⑪童子拜观音；⑫左练少阳；⑬右练少阳；⑭收功：身体正直，自然呼吸，双目睁开，拍打。

（柴剑宇）

太极内功 属导引派武术功法。由李经梧发表于1981年。本功系太极拳和气功相结合，以意守命门为主，运用吐纳、导引方法，以达到壮腰健肾，练气强身的目的。

功法操作：①姿势：分静练式、动练式、活练式。静练式下分仰卧式、靠式、坐式、站式。动练式分站式、活步站桩（又称太极看手式）、带功练拳。活练式则不必采用固定姿势，以意行气，气通全身。②意守：可分别意守会阴，或涌泉，或命门，或命门、涌泉连线，或关元，或印堂，或解溪等法。例如，意守解溪，可用治高血压、失眠等症；练功时可采取仰卧或靠卧式，一只脚的脚跟搭于另一只脚的脚背部的解溪穴上，全身放松，采用沉气呼吸法，呼气时使气下沉到解溪（或到涌泉），注意呼气，不注意吸气，反复进行锻炼。③呼吸法：可分以下几种形式。自然呼吸法：用于初级阶段，或者是练功开始的前几分钟。取平时缓慢的自然呼吸，逐渐用意识引导把胸式呼吸改变为腹式呼吸，不停顿，不默念，要求均匀、细长、缓慢。导引运气法：用于第二阶段。练功开始，口对会阴方向细长吐气，随着吐气身体慢慢下降，降到两膝发酸为度。用意引导气由会阴降到大腿、关节、小腿、脚心；吸气时由脚心再返回会阴，周而复始，令气运行。抓闭呼吸法：运用于中级阶段，练完导引运气法后可接练本法。这种呼吸法，从操作过程来讲，也可称之谓吸、贴、抓、闭呼吸练功法。采用站式，在练完导引运气法后，吐气时把气引导到脚心，呼吸停顿，停顿后吸气，引气上行经两小腿、关节、大腿、会阴、尾闾、命门；随吸气的同时，两手用力紧抓（握拳），两脚十趾扣地不放；舌尖轻贴于上齿与齿龈之间，紧缩肛门并上提，吸气到不能再吸（饱和）为止，然后停顿（闭住）；停顿后随呼气再将气慢慢顺原路线回到脚心。手指、脚趾放松，全身放松，周而复始进行。本呼吸法是一种内呼吸法，不介意口鼻呼吸。又因这种呼吸法较猛烈，抓闭锻炼时间不宜过长。抓闭停顿时间也要随着锻炼的时间加长而延长。喉头呼吸法：本呼吸法是在抓闭呼吸的基础上进行。操作时忘掉口鼻呼吸形式，用意配合喉头纳气，采用站式和活步式，只稍用意整个带脉立即充实起来，腰部充实，气遍全身。这种呼吸可以单独应用，也可以在喉头呼吸后把气闭住，进行抓闭呼吸锻炼。内转呼吸法：把纳入之气引到腰腹部，再引气绕脐转圈。沉气呼吸法：不注意吸气，呼气时意念由命门下沉到脚心。④收功：停止意守，活动肢体，散步。

（柴剑宇）

十八罗汉功 属导引派武术功法。由孙斌发表于1981年。本法是训练硬气功的基本功法，包括顶气、喷气、吞气三方面，互相联系。

功法操作：顶气法：直立，两足分开与肩等宽。左手叉腰，右手自然下垂。舌尖紧舐上腭。吸气。吸气时要缓慢、深长，胸部自然挺起。全身气力集中于右手和右手臂。右手紧贴右腰，掌心向上，指尖向前，推移到少腹下，然后指尖上翘，沿腹中线向上推移到两眼中间，直到与头顶平齐。手向上顶的同时，头向两侧轻轻摆动。要领：①顶气。主要是把全身之气运向头顶百会穴。②练时思想高度集中，意守头顶。③姿势正直，头部摆正，两颊稍向内收。④初练时有头闷、脸面发胀发红等现象，这是正常情况，练半个月后就会消失。喷气方法：两足分开，呈内八字形，半蹲成马步式。两手自然下垂，舌尖紧舐上腭。吸气。吸时少腹内收，胸部挺起，两臂左右分开成一字形，手指并拢，掌心向上。两手臂向内前方作圆弧，并向胸前砍去（手掌砍落处应在两乳连线中点1寸半的位置上）。在掌砍胸前的同时，配合喷气，气从鼻腔中喷出，喷气时少腹向外挺出。要领：①喷气是本功法的关键。它使全身肌肉运动并强烈收缩，使胸腔扩张，气血充盈。②动作时力量要集中在两臂和手掌上。③姿势为含胸拔背，不可挺胸凸肚。④初练时砍掌不要用力太猛，要由轻到重，循序渐进。否则会有胸部隐痛的感觉。⑤练功过程中偶然出现耳鸣，两眼内角流泪等情况，是正常现象，不必顾虑。吞气方法：两足分开与肩等宽，两手心轻轻贴在两侧胸前。舌尖轻轻舐在上腭。吸气。吸时应缓慢、均匀。少腹自然挺出。两手在吸气的同时贴身向少腹部推移。当两手推到少腹时，口腔喉头配合，象吞咽食物一样把气吞下去。要领：①头部和胸部放松，气沉丹田，使气血下行。②特别强调用意不用力。全身肌肉必须完全放松，两眼微闭，思想集中，意守丹田。③练功过程中会有打嗝、放屁、肠鸣等情况，这是气在运行的反应，属正常现象。总之，作顶气、喷气操练时要求用力，作吞气操练时要求用意不用力。

（柴剑宇）

六合心意拳 属导引派武术功法。由李青山整理发表于1981年。为一种著名的内家拳，相传系宋代名将岳飞所创。以后分为山西李作然的北派，练十二形，名形意拳；河南马元礼的南派，练十大形，名心意拳。本功法刚柔相济，内外兼练。所谓六合，即心与意合、意与气合、气与力合的内三合和肩与胯合、肘与膝合、手与足合的外三合。其中尤注重于以意领气，心与意合的内气锻炼，故名心意拳。心意拳的架式是仿效龙、虎、熊、马、

猴、猫、鹞、鸡、蛇等十种动物的动作特点编成。

功法操作:①起势桩步。立正式站立,左脚提起,伸向左前方,脚跟着地,脚尖上翘,左、右脚跟相距三寸,身体亦随之侧向于左,右膝胯微曲,呈半弓步状站立(高低可据各人体力而定)。身体要中正,不能前俯后仰,头如悬顶,两眼平视左前方,含胸松腰,敛臀提肛。按上述架式站定以后,摒除杂念,意守丹田,舌舐上腭,牙关微用力作咬牙之状,但要脸不露形,全身松静自然。然后作鼻吸口呼的腹式呼吸,先引丹田气下沉至两腿内侧以至脚心,两脚十趾用力如抓地,复提气至丹田静守片刻,再随吸气引气上提,两臂同时上提,高与胯平,左手在前,沉肘垂腕,手心向下,五指张开,手指微屈,右手提至左手肘或腕旁,手掌亦如左手之状。②虎蹲山:承前起势桩步,左脚尖略外撇踏实,右脚向前踏出一步,两手合力自下向上绷至肩平,复张掌下按(虎口要圆撑,五指张开,手指微屈),沉肩垂肘,右手在前,掌心向内,左手在右腕旁,掌心斜向右下方。③过步箭穿(猴缩蹲):承上式,左脚上前一步踏实,右脚随之亦上前一步,左右再跟上半步,身体下蹲,右手掌握拳下沉于右足跟旁,左手坐腕立掌,下收于左膝旁。④出手横拳:承上式,身体起立,左脚上前一步呈左弓步,右拳同时自下向上击出,高与肩平,左掌继右拳之后上提,并紧靠右肘内侧向前搓去,与右拳紧靠。⑤鹞子转身:左脚尖内扣,身体亦随之自右向后转身,右脚提起,随转身踏于左脚前1尺处,足跟着地,脚尖上翘,左手自外向上提于头顶,手心向下,右拳变掌,旋腕转膀,手心向上,并同时内收至裆前,两手掌心遥遥相对。⑥阴阳挑岭:承上式,右脚踏实,身体下蹲,右臂转膀,手心侧向于左,自上向下插于右脚内侧,左手落于左面颊旁,稍停,身体渐上升,右掌自下向上挑起,高于头顶,左手下落于裆前。⑦鹰爪四平,又名龙形括横。

(柴剑宇)

自发五禽戏动功 属导引派自发动功。由梁士丰发表于1981年。本功在先练静功的基础上,静极生动,运行内气,引发外动,自发地表现类似虎、熊、鹿、鸟、猿的情态、外形和动作,以达到强身、保健、治病等目的。

练功方法:姿势可采用自然站式、平坐式和仰卧式。摆好姿势后,两目轻闭,按下述程序练功:①用中指按压丹田49下。②默想心情舒畅,神态从容。③意想气自头顶逐渐降至脚底。④两眼内视脚底涌泉穴,意守涌泉。⑤内视两眼之间鼻梁上的祖窍穴。⑥内视脐中,意守7次呼吸。⑦内视肚脐,意守体表进行逆腹式呼吸,分5次呼吸,每次呼吸都意想肚脐向后腹的脊骨靠近,而且一次比一次更接近于后腹壁,吸到最后一次时,就象丹田穴已经贴住脊后的命门穴(其实只是意想,肚脐并没有动,若动也可任其自然),稍停。⑧内视肚脐贴住命门,默数7下(女的6下),稍停。⑨意想肚脐向前呼气,分5段——5下(女的6下),呼至肚脐复原。⑩做完上述意念活动之后,就把所有注意力集中在肚脐内,默念与意想着眼内视肚脐,耳内听肚脐,脑内想肚脐。此为三元归一。做到不注意自己的呼吸,眼耳口鼻都封闭着内向肚脐,称为四门紧闭。这样反复地默念、意想,意识始终贯注于肚脐。久久守候,一直练至15分钟至半小时,甚至1小时。如果没有产生外动就可以收功;若外动起来,则让其自然地动,可以动半小时至2小时才收功。⑪收功:首先想着自己要收功,若外动时则想着动作要停下来,把意识分散开来不再意守丹田,把意守部位移向脚底涌泉穴,动作便会慢慢停下来。然后意想肚脐内有气,用意运气自脐部左上角起向右、向下、向左、向上逆时针方向绕圈,绕脐而转,由小到大转36圈;大圈,上不超过肋,下不超过髂骨和耻骨,即是在腹部的软组织内转圈;再反过来转圈,由大到小,顺时针方向转36圈。转完则把气收回集中于肚脐内,然后把气向全身慢慢放散开来,达于头面手足(女性转圈方向相反);最后搓热两手掌手背,以手掌擦面部至头顶部和后枕36次。如果练站式,可接着缓缓徐步放松。

(柴剑宇)

精源功 属导引派功法,由黄瑞森发表于1982年。本功能使脏腑功能健全,气血流通,有利于水谷之气化生为精。对颈椎病有一定的疗效。

本功分为动功和静功两部分。共九式十五势。①一式:两眼平视前方,腰松脊竖;两脚平行,与肩同宽,脚尖稍向里扣;两臂自然下垂,五指自然撑开,微掌屈,虎口朝前。自然呼吸,以意将气沿手臂内侧引向五指端。意守劳宫穴。呼吸时有气沿手臂内侧向五指指端流注,并向上沿五指贯注劳宫穴的感觉。②二式:两脚跟离地,前掌着力踮起,有节律地上下颠动,引动身躯;同时两手以腕关节为支点,带动前臂和上臂,随脚掌颠动的节律在两腿外侧,前后甩动片刻,然后两手边甩动,边缓缓上移至额上方;继则乘势缓缓下落至腿之两侧。上下往返5~10遍,脚跟落地,停止颠动,还原成一式。当两脚踮起时先吸一口气,两手甩动上升时配合呼气,将气沉入丹田;两手甩动下落时,配合吸气,吸气要自然。两手向上时,只意守手足的阴面,两手下降时,意念随手足阳经气机的下降。③三式:两脚跟提起,身体重心落到两脚前掌;两手大拇指翘立,其余四指伸直轻依并联,微屈掌指关节,使拇指和大鱼际壮劲有力。然后左手侧掌心朝内,由腿侧经身前迅速上提,挥至额前上方;继则乘势使劲向下甩动。右手动作同左手,两手上下交替挥动。重复10~15遍,足跟落地,还原成一式。自然呼吸。意守丹田。注意两手大拇指翘立和侧掌上下挥动时产生的感觉。④四式:两脚跟离地,两手向上划弧,两眼凝神远眺,然后两手甩出,如掷玉投地。余式略同。

(柴剑宇)

太极动功 属导引派武术功法。由李天池根据太极拳的若干动作改编而成,发表于1982年。本功对慢性气管炎和肺气肿较合适。

功法操作:①预备式:身体自然直立,两脚开立与肩同宽,脚尖平行向前;两臂下垂于两腿外侧,手心向

里，眼向前平视。②调呼吸：分二式。一式，腹式呼吸，右手心轻贴于胸部，左手按右手背上，同时吸气；两手向左下划圆，经左季肋部至下腹部，同时呼气。两手向右上划圆，经右季肋至胸部，同时吸气。最后还原预备式。二式，接预备式，左手轻贴胸部，右手轻贴腹部；用意念引导腹式呼吸，吸鼓呼瘪，力求深、长、匀、细。然后还原预备式。③动静桩。接预备式，两手心分贴于下腹部；两腿屈膝下蹲(约130°)，身体正直，练腹式深呼吸。练到下肢有疲劳感，或出现酸、麻、痛觉时，两腿则缓慢地站立起来，手的姿势不变，进行立式锻炼。然后还原预备式。④开合手。接预备式，两臂经身体前上方举至头部向左右分开，前臂外旋两掌心向外，同时吸气。紧接着，两臂向左右划圆至腹前，前臂内旋，掌心相对(相距10cm)，虎口向上；同时呼气。然后还原预备式。⑤起落臂。接预备式，两臂经体侧举至上方，掌心相对，同时吸气。接着，两臂经体前下落至两腿外侧，掌心向下，同时呼气。然后还原预备式。⑥左右旋。接预备式，两臂由左向上划大圆经头前至右上方，两掌心向外，眼看掌，同时吸气。接着，两臂向右下划圆经腹前至左下方，两掌心向下，眼看掌，同时呼气。然后还原预备式。此式亦可逆时针旋转，则其动作相同，方向相反。⑦升降式。接预备式，两臂经身前上举与头平，掌心相对，同时吸气。接着，两掌外旋下按经体前至两腿外侧，掌心向下，两腿慢慢屈膝下蹲，同时呼气。然后两腿慢慢起立，同时两臂内旋，掌心相对，向前侧上举与头平齐，同时吸气。如此重复锻炼，或还原预备式。

(柴剑宇)

运眼八法 属导引派医疗保健功法。由季尉平发表于1982年。本功旨在改善视力。

功法操作：①上下正视：闭目，先向上看再向下看6次；然后睁目，向上看再向下看6次。同时配合呼吸，上看时吸气，下看时呼气。以上下6次为1节，闭目、睁目各做6节。②左右横视：闭目，先从左向右看再从右向左看6次；然后睁目，从左向右看再从右向左看6次。从左向右时吸气，从右向左时呼气。闭目、睁目各做6节。③上左下右斜视：闭目，先从左上方看到右下方，再从右下方看到左上方6次；然后睁目，作上述动作6次。从左上到右下时吸气，从右下到左上呼气。闭目、睁目各做6节。④上右下左斜视：闭目，先从右上方看到左下方，再从左下方看到右上方6次，然后睁目，作上述动作6次。从右上到左下时吸气，从左下到右上时呼气。闭目、睁目各做6节。⑤四向顺视：闭目，按顺时针方向，看左、上、右、下四方；然后睁目，作上述动作。看左、上时吸气，看右、下时呼气。闭目、睁目各做4节。⑥四向逆视：闭目，按逆时针方向，看左、下、右、上四方；然后睁目，作上述动作。看左、下时吸气，看右、上时呼气。闭目、睁目各做4节。⑦定点正视：在正前方选一定点(山峰、房屋、树干等均可)，睁目凝视该定点。自然呼吸。默数1、2、3……16。⑧睁闭正视：如上选一定点，睁目凝视，然后双眼一睁一闭。睁时吸气，闭时呼气，睁、闭1次为1节，共作16节。运眼八法坐站均可。练站式时，两脚微屈，开如肩宽，两手合于气海穴；坐式时，正坐，两手置膝。全身放松，大脑入静。运眼由快到慢。运气均匀无息。练习一段时间后，眼眶稍有酸麻感，练完后稍有流泪，这是正常现象。如出现头晕、眼花等不适，可适当减少运眼次数，运眼时用意用力稍轻，呼吸稍缓慢些。

(柴剑宇)

长寿功 属导引派保健功法。由谢成焯发表于1982年。本功内外相兼、动静结合，具有消除病痛、强壮身体、延年益寿的效用。

功法操作：①预备式：自然站立，两脚跟相距约2.5cm、尖约11cm。双膝挺直，胸部开张，小腹微收，头微上顶，两肩放松，体重落于两脚之间。双目微闭，平视前方；口微闭，舌轻舐上腭。两手置于体侧，掌心向内。气定神敛，思想集中丹田。②双手合掌胸前：接预备式，双手同时由体侧向前上平举，至胸前时两掌合拢，掌心相对，指微屈，指尖朝前上方高齐鼻准，掌距胸约32cm，两肘微屈成90°，如作揖状，心里默念"一"。③双手反掌托天：接上式，双手沿前下方收回体侧，掌心向内，继则旋转前臂，翻转双手，掌心向外，双手各自左右划弧，由两侧向上托举过头，掌心朝天，指尖相对，四指并拢，拇指外分，虎口相对成四方形。心里默念"二"。④两掌平置胸前：接上式，双手左右划弧，翻转掌心向下，仍回体侧，掌心向内，随即双手成抱球状向前上至胸乳水平高，掌心向上，指尖相距约2cm，两肘于胸侧稍抬起，两前臂平置于胸前，距胸约3cm，心里默念"三"。⑤十指交叉反掌下按：接前式，十指交叉于胸前，两手臂向内旋转翻掌下按，掌心朝下，尽可能按至触地，两膝挺直，同时上身前俯。心里默念"四"。⑥双手向上捞捧：接着拆开交叉的手指，两前臂外旋，两掌翻转，掌心朝上，十指微屈，拇指外分，成抱球状，用力徐徐向上提升至齐胸乳水平高，由掌转为拳，同时扩胸，双肘尖后拉，稍停于胸前，拳心向上，两拳相距约25cm。心里默念"五"。⑦双手直上头顶：继上势变拳为掌，掌心相对，双手成抱球状，指尖先朝前、后朝上，经胸前、头侧，两掌相距约20cm，用力上举过头，两肘直(或微屈)，掌心相对。心里默念"六"。⑧双手揉擦面部：接着屈肘两掌下落，至头部时双手同时揉擦两侧面颊(包括太阳穴)10次(一上一下为1次)。心里默念"七"。⑨两掌向前平推、回拉：接着双手下落至齐胸乳水平高，两肘后拉，屈肘挺胸，双手置于胸侧，掌心朝上，指微屈，稍停后，两前臂内旋，两掌用力向前平推，掌心朝外，指并拢微屈，拇指外分，两肘直(或微屈)，掌距约16cm。接着两掌翻转向内、向上，前臂内旋，腕关节微向内合，徐徐用力回收抓拉，两掌逐渐变拳，然后两肘尖后拉，两拳置于胸侧，拳心向上，两前臂平。⑩左右迈腿推掌。⑪双手合掌胸前。⑫收式：摩腹，鼓漱36次，将津液分3次吞入丹田收功。

(柴剑宇)

八卦拳走掌行动　属导引派武术功法。由邹振华发表于1982年。本功把意、气、力三方面有机地揉合在一起，在连贯圆活的肢体运动中，达到外动内静，意气相随，松紧互用，刚柔并济，从而调整人体的生理功能，起到祛病强身的功效。

本功法分预备功、行步功、收势功三部分。①预备功。吐气：面对圆心，两脚分开内扣，宽于肩平。含胸拔背，垂肩沉肘。两手下垂，手心朝内，腋部空一拳左右。静视远物片刻，然后屈肘，两手相叠贴于胸际膻中。闭目内视膻中，同时以口微微向外吐气，意识上排尽胸腹中浊气、病邪。吐气毕，即自然回吸。吐气7次。纳气：接前式。二手下移相叠贴于气海，静立片刻，然后绵绵不断地吸气。意识中天地日月精华之气不断地引入丹田，下沉涌泉。待吸至不能吸时，即自然呼出。纳气7次。②行步功。起式：接前式。张开双目。两手分开，手背相对，手心向外，开至肩齐。然后转腕，手心相对，合于气海；双手心相隔寸许，不要接触。如此做3个开合。3开合完毕，转腕手背向前，拇指相对，沉于裆前。然后左脚跟外磨，右脚跟内磨，身向左转。两手转腕，手心相对上提。同时吸气，以意提气，从气海提到背后大椎。当两手高与眉平时，即向两斜下方下落。同时呼气，意想由大椎分三股气流：二股气从大椎运至左右肩井、过曲池，到手心劳宫；一股气从大椎下归气海。两手落于两胯外侧，即屈肘从心窝处钻出。同时吸气，意想气从气海提至膻中。随着手上钻时，腰向右转，转至圆心。转腕，手心向外落下，同时后坐呼气。呼气时，意想气下沉气海。行步：左膝前钻，右脚提起，同时吸气，以意引入气海，小腹微鼓。右脚落地，左脚提起，同时呼气，以意从气海下沉于右脚涌泉。一步吸，一步呼。初学可行几步，十几步，逐渐增多。换手：走至左弓步时，向右转，面对圆心。右手屈肘收回，手心向下，左手肘和右手肘相合胸际。吸气，两肘向左右两侧外开，两手手心相合于膻中。再向右转成右弓步，左手向右膝外侧下插，右手置于左肩处，两肘相合，同时呼气下沉气海。左手上提，腰向左转，同时吸气；左手翻落成左单换掌，同时呼气下降丹田，小腹微鼓。如此一步吸，一步呼，绕圆行步如前。③收势功。两手下按，吸气引入丹田，3次开合，摩腹，张目，散步片刻结束。

（柴剑宇）

文武劲　属导引派功法。由沈再文发表于1982年。本功能使人体全身得到一定的伸展，拔长；又能使肢体内收，放松。配合逆腹式呼吸和意念活动，既能锻炼肌肉筋骨，又能调整大脑和内脏的功能，达到内外俱壮，强身延年的目的。

功法操作：①全身伸展：弓步，左脚在前，小腿与地而垂直，右腿膝部稍弯屈，两手握固放于腰旁。两眼轻闭，舌舐上颚，头身正直，自然呼吸，排除杂念，意守丹田。用鼻深吸气，使用逆式呼吸法；意念由地下向上拔，经过涌泉穴时脚趾用力抓地，再两腿慢慢挺直，用力提肛、提会阴，男子还应提睾丸，腹部下陷，胸部挺起，意念经胸向两手伸展，两手用力向两侧张开，手指要尽量张开如扇形；头向上顶，百会穴处像有线悬挂；双眼睁开盯住远处（亦可始终闭眼进行）。然后，把舌放平，用口慢慢吐气，尽可能做到深、长、细、缓，但不能憋气，随着锻炼逐渐加长；同时，默念松字，在意念向下放松过程中，由头部、两手开始所经之处逐步放松，腹部自然突起，松肛及会阴、睾丸、腿、脚趾，意念一直放松至地下。然后换右脚在前再做。②金鸡抖翅：马步，两脚平开相距约为三脚长的宽度，两脚掌平行，其余要求同上式。吸气，左脚以脚跟、右脚以脚尖为圆心，扭成弓步；左腿在前，膝部尽量顶出，但不超过脚尖；右腿用力撑直，但脚跟不可离地。左手在上，用力伸直，手背与前臂外侧成直角，腕部和手掌用力向前上方推足；右手在下，也用力向后撑足，手掌与地面垂直；头向右转，目视后方；吐气放松，恢复如前。然后换右脚在前再做。③指天点地：两脚并拢，两手握固，放于腰旁，两膝微屈，其余要求同第一式。两手食、中两指伸直，其余三指弯屈，大拇指按在无名指和小指之上。吸气，左手上举，食、中二指用力向上指，掌心向前；右手掌心向后，食、中二指用力向下点；脚趾抓地，两腿用力伸直；目视左手食、中二指指尖。吐气放松，恢复如前。然后换右手在上、左手在下再做。④单侧拔拉：两脚开立如肩宽，两手呈剑指，即如上式动作时的握法，掌心向后，自然下垂，放于两腿旁，其余要求同第一式。身体重心略偏左，右手上拔时吸气。⑤白猿献桃。⑥大雕展翅。⑦鹞形施展。⑧回马蹬腿。⑨白蛇缠身。⑩蛇身下势。

（柴剑宇）

七步功　属导引派功法。由赵理亚发表于1982年。本功简易速效，对延年益寿，治病强身均有一定作用。

功法操作：①预备：面向南方站立，全身自然放松，目平视，口微闭，齿微张，舌尖轻舐上腭，自然吐纳（鼻吸鼻呼，下同），2～3分钟。②一步摇头功：两足开立同肩宽，膝微屈，同时两手叉腰，掌心向下，轻闭双目，头逆时针方向转3圈，再顺时针方向转3圈，反复作4次。③二步旋腕功：立势同前，两臂平展，掌心向下，屈腕，手指下垂，然后手由后、下、前、上转3圈，再反方向转3圈，反复作4次。④三步划臂功：立势同前，同时手臂前举，屈肘，手半握拳，拳心向前（仿佛手握船桨），由后、下、前、上划臂3圈，然后反方向划3圈，反复作4次。⑤四步扭腰功：立势同前，小臂微屈，手成抱球状，两臂抬高与胸前膻中穴平，然后上体向左扭腰，转体90°左右，再向右扭腰回复原式；再作向右扭腰，动作、幅度同上。反复作4次（此式只动腰，其它部位不动）。⑥五步摇髋功：立势同前，两手轻按下腰部（拇指向下）；逆时针方向摇髋1周，再顺时针方向摇髋1周，反复作4次。⑦六步摇膝功：立势同前，微弯腰，屈膝，两手按膝。逆时针方向抱膝转1周，再反方向转1周，反复作4次。⑧七步活踝功：立势同前，两手叉腰，手心向下，重心置于右脚，左脚后跟抬起，脚尖踮地，逆时针方向转踝3圈，反方向再转踝3圈；再调换为重心置于左

脚，右脚转上踝，方法同上。反复作2次。⑨收功：立势同上，两臂平展，手指下垂，轻松地上下抖动；然后，单脚立地，另一脚抬起，前后抖动，双脚轮流进行，不限节律和时间，以舒适轻松为度。

（柴剑宇）

益智动静功 属导引派保健功法。由蔡葵发表于1982年。本功具益智安神，养心健身的功效，适宜于一些神经系统的疾病。

功法操作：①预备式：双脚平行同肩宽，双膝稍屈，略收腹，头部平直如顶碗，含胸直腰松胯，沉肩垂肘弯掌，手指微微张开，眼睑轻轻垂下。舌头轻舐上腭，重心移至脚跟。务必使身体轻松舒适，呼吸要自然、匀细深长，心要静下来。②震桩：两膝微微弯曲震动，带动全身沿上下方向震动，使全身放松，脚跟频频受压。震动频率每分钟120次。③甩袖：在震桩的基础上，左右手轮流前后甩动。甩动幅度由小到大。当手甩至身体前面时，顺势轻击腹部，甩至身体后面时，顺势轻击骶部。随着甩动幅度的加大，依次击腹骶部、腰背部、肩背部。④松肌：渐渐停止震动和甩袖，恢复原预备式，全神贯注，以意松肌，形神俱松。次序：头、颈、肩、臂、胸背、腰、腹、腿、膝、胫、足底足跟。⑤养丹：意守丹田，精神集中，吸气时想静字，呼气时把意识注下丹田。呼吸之气与内气运行要配合一致。⑥守穴：由医生选定穴位，让病人意守。穴位一般选在下身，这样可无阳气上升之虞。如肝火上炎、肝气郁结，可守大敦、太冲；肝肾阴虚，可守太溪、三阴交；脾虚选足三里；痰湿取丰隆；湿热留蕴取地机；心肾不交守涌泉等。⑦漱津：意守舌下金津、玉液二穴。舌根可略动，使津液分泌增加，然后分数口徐徐咽下丹田。⑧击鼓：双手徐徐抬起，食指、中指、无名指松松地弯曲，以中指为主，其他二指为辅，对准头部穴位，轻快地叩击。应以腕部活动带动手指，频率每分钟约120～140次，耳上角孙到耳前听宫，到额角太阳，到前额攒竹（同击天应、睛明穴），然后边击边后移至顶部四神聪，枕部玉枕，颈部风池。⑨浴面：两手掌搓搓热，浴面10次。⑩收功：轻轻睁眼，舌离上腭，散步活动。

（柴剑宇）

祛病延年二十势 属导引派功法。王子平创编，吴诚德整理发表于1982年。对骨关节病变，如脊椎增生、腰肌劳损等有一定疗效。

全套功法分20节。①山海朝真：两脚分开与肩同宽，双手叠于小腹部，手心向内，全身放松，眼睛自然闭合，舌舐上腭，配合深呼吸6～36次。②幼鸟受食：两臂屈肘上提，两掌与小臂相平，再向上提至胸前与肩平，双手改阴掌用力向下按至两臂接近伸直为度。其要领是，上提时肩部用力，配合吸气，下按时手掌用力，肩部放松，并配合呼气。③大鹏压嗉：左手覆在右手上，掌心向内，置于胸部，先自左向右，再自右向左作自我按摩，并以相同的方法，按摩上腹部和脐部。每按摩1周，配合呼吸1次。④左右开弓：两掌横放在眼前，掌心向外，同时左右分开，握成虚拳，胸部向外挺出，肩胛骨夹紧并吸气，接着两臂屈肘还原，两拳放开成掌，含胸拔背，同时呼气。⑤霸王举鼎：屈肘，两手虚握成拳，置胸前平肩，两臂上举，两拳松开，掌心向上，眼随手掌上视，并吸气，接着两手下降，掌成虚拳，还原至肩平，并呼气。⑥摘星换斗：两臂下垂，左臂屈肘上提，掌心向外，过头顶，掌心向上横于顶上，眼随手转，脚跟提起，配合吸气，右臂同时屈肘，掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。左掌自头顶向侧方成弧形下垂，再屈肘，掌心向后，自背后上提，贴于腰部。右掌同时自背后下垂，屈肘由身前上提，掌心向外，过顶横掌于顶上，掌心向上。上托时吸气，下垂时呼气。⑦哪吒探海：双手叉腰，头颈前伸并侧转向左前下方，双目看前下方约2米处似向海底窥探一样。这是左式。还原后做右式，方向相反，要领相同。与呼吸的配合：转动时吸气，还原时呼气。⑧犀牛望月：接上节，头颈向左后上方尽力转，双目随之向左后上方视，似望空中月亮一样，还原后向右后上转动。转动时吸气，还原时呼气。⑨风摆荷叶：两脚开立，稍宽于肩，两手先摩擦手掌、手背，再叉腰，拇指在前，两手用力向下按摩，从腰到尾骶部、臀部，再还原成手托腰部，使腰部自左向后、右、前作回旋动作，再改为自右向后、左、前回旋，并使圈子逐渐增大。转动时膝部勿屈，上体伸直。⑩仙人推碑：两臂下垂，向左转体，右手立掌向正前方推出，左手握拳，置左腰际部，头向后转，目视左后方。这是左式。右式动作相同，方向相反。推掌时吸气，收掌时呼气。⑪掌插华山：两臂下垂，左手推向前方，掌向左搂回腰际，右掌向正左方伸出，身体向左转，成左弓步，这是左式。右式方向相反。⑫白马分鬃：两手交叉于腹前，体向前弯，眼看两手，上体抬起，两手交叉举至头顶上端，两臂向两侧分开还原，眼睛一次看左手，一次看右手。⑬凤凰顺翅：上身前弯，两膝稍屈，左手向左上方撩起，头随之左上转，目视左手，右手虚按左膝；接着相反方向再做一次。头部转动时吸气，回正时呼气。⑭巧匠拉钻：两脚开立，双手抱肘，两脚向左转，并屈膝下弯，右膝抵住左小腿，左拳在腰际抱肘，右拳自右腰际随上身向左转，向正左方伸出，臂与肩平；接着再向右转，方向相反，动作相同。⑮青龙腾转：两手下垂，左手抱肘，右手成立掌向左方推出，左脚尖向左转，上体随右掌推出向左转，左拳变掌，向左伸出，两手先上再由右方绕环伸至前下方后，仍回左方；左手收回抱肘，右手立掌，上体随两掌由上向右、前、左转动，左掌改抱肘时，上体回向正左方，连转两圈。以上为左式。右式方向相反。⑯罗汉伏虎：两手叉腰，两肘撑开，左脚屈膝下弯，右脚伸直，还原后再改右腿屈膝下弯，左腿伸直，还原，身体挺直，眼看前方，两脚立定。⑰白鹤转膝：立正势，两膝稍屈，身体稍前倾，两手先按摩膝部，随后按于膝上，双目注视前下方，两膝自左向前、右、后转动，数次后改成相反方向转动。每转1圈，呼吸1次。⑱行者下坐：双手抱肘，两腿下蹲，两手放开成掌，两臂伸直平举，然后伸立还原，如此重复。下蹲时吸气，起立时呼气。⑲四面摆莲：两脚并立，双手叉腰，拇指在后，

左腿提起，大腿平，小腿垂直；左脚向前踢出，脚尖伸直，脚面绷紧；左脚落地，右腿提起，右脚前踢；右脚落地，左脚后踢；左脚落地，右脚后踢；右脚落地，左脚向里横踢似踢毽状；左脚落地，右脚横踢；右脚落地，左腿抬起向外横踢；左脚落地，右脚外踢。踢起时吸气，下落时呼气。⑳仙纵徘徊：立正，两手叉腰，左脚前进一步，脚跟落地；右脚再进一步，重心移向右脚；左脚跟提起，右脚后退一步，脚尖先落地，重心移向右脚跟；左脚尖提起，脚跟着地；左脚尖落地，右脚前进一步，左脚再前进一步，脚尖落地；左脚后退一步，脚尖落地，重心移向左脚，右脚尖提起。

参考书目：

林雅谷：中国医学百科全书·气功学，上海科学技术出版社，上海，1988

（黄　健）

返还功（臧文毅）　属导引派功法。由臧文毅发表于1983年。

操作功法：取立式。①弓推运气法。右脚跟原地向右撇后、左脚前出成丁字步，重心前移，前腿弓，后腿直，两手由下而上以阴掌会于膻中。左手虎口对膻中穴，右手中指尖对左手虎口，顺时针向划一大圈，再划一小圈；两手略内收至小腹右侧，重心同时后移。翻右掌向上，五指并拢；左手在上，掌心向下。吸气，意念从涌泉经内踝至小腹右侧，继上达肩井。提肩伸右腿，左脚随之拖回半步，成小丁字步。右掌外翻前推，呼气。右脚迈出半步，身体转正，成左弓步。右掌上抬，左掌由阳掌转为阴掌，对右肘处；右手向下，向内收回至小腹部右侧，左手落至胯下，换左弓推手，动作相同，唯划圈改为逆时针向。②竹节运气法：丁字步站立，右脚在前。俯身弯腰，头低于裆，两手置于右踝内外。吸气，上身前后左右扭动，两手随之摆动，一上一下提引，上身渐直。意念由涌泉起，经内踝至三阴交入委中，此时两手上引至膝部；随后吐气，由委中往下送至涌泉，上身随之而俯。然后再次吸气上提，由委中经大腿内侧至环跳，两手上提，上身仰起；再由环跳往下送气至涌泉，腰部扭动，两手搓推。如此逐节运气上提，先至膻中，再达肩井为一个循环；换左脚，同法自涌泉分节提气至肩井。③会阴升降运气法：站立宁神，两手由下往上抄，如托物状。两手随之上托提气，意识由涌泉拔气上提，经两足内侧至阴廉，复会阴，将会阴之气上提入腹，这一过程约吸1/2口气，再吐气，两掌向下，中指相对，降气下推。如此升降运气。熟练后，可提气升至膻中、天突，甚至百会穴。下推时意念气由涌泉入地3尺，每入1尺，吐气1口。④肝胆运气法：右脚前迈半步，左膝曲，重心左移，右脚尖贴地，上身后仰。两手上提至右上腹，以右手为主，左手指贴于右手虎口，由右至左划圈。意识带动右上腹旋转。然后，左手指搭在右指上，上下提推，意识在侧腹内，气上下滚动；两手搭在右腹中间，护右腹收、降。然后如此再做左式。⑤蹦跳步法：立位，右手由下而上提，掌心向上，右足随之提起，脚背平，左手以阴掌落于体侧，指尖向前；左脚着地微曲。腰与膝微微伸曲，随着松抖2伸2曲，曲的同时呼气3下。换脚同法操作。⑥踱云步法：立式，重心左移，身微下蹲。右脚提起，向外划圈至左脚旁，右手随之以阴掌划一圆弧。左脚再向右前迈一步，脚跟先着地，右手同时翻掌，指尖对会阴，自下而上，经丹田至神阙，吸气；足跟着地时，呼气。右手随右脚，掌心翻转向下。弓右腿，撑左腿。复上式，提左脚。⑦放松活步法：身微下蹲，右手由里向上，随吸气收至中脘。掌心向上，由小指、无名指、中指向右腰侧渐转渐翻，成阴掌，吐气，右手下落。左手上提，手指向前，至中丹田处，左手小指、无名指、中指转翻。

（黄　健）

舒肝动静功　属导引派功法。由汤云龙发表于1983年。本功对肝炎有一定疗效。

练功开始时，先练松劲站立。两脚分开与肩同宽，下肢微曲，双臂下垂，掌心相对丹田。吸呼要求深长，鼻吸口呼，配合发“嘘”字音，意守下丹田，双目微闭。片刻后双手作抱球状自丹田部上提至百会，意念一团清气进入百会。然后双手从额前过两目徐降，经颊过缺盆沿腋前线至期门穴，双手掌先轻按片刻，然后由外向内，再由内向外各按摩6圈。接着双手按于期门，身体左右侧弯各4次，双手再次按摩期门如前。双手下滑至腰部，身体前后弯曲各4次。双手合拢至丹田，再分开沿肝经下移，弯腰呼气，最后用手中指尖对准大敦穴（但不触及），起立还原。如此反复10遍后，用双手按肝俞穴片刻，双手自后向前滑向丹田，并以抱球状置丹田处，意守丹田，片刻后收功。

（黄　健）

案前功　属导引派功法。由李彧发表于1983年。本功适用伏案工作之人保健。

全套功法共四节：①准备：两足并拢站立，两手下垂，掌心向后，手指自然弯曲，口微闭，上眼皮低垂　鼻呼鼻吸，吸气时意守丹田，并稍作停留，吸长呼短；②仰掌上托：以准备姿势呼吸10次后，开始原地跑步，举步约1拳，频率以每分钟120～180次为宜。两手置于丹田处，掌心向上，中指尖相接，然后向上托起，过头顶，两臂伸直，如撑天状；③翻掌为翼：仰掌上托时为吸气，随之呼气，手亦随之翻掌向外，左右分开，掌心相下，抡半圆至脐下，成准备势；④收势：先放慢跑步频率，呼吸亦渐减慢，终成准备状收功。

（黄　健）

三“8”运气法　属导引派功法。由李志如发表于1983年。可用于头面部的保健。

练功时，坐、卧、立均可。放松入静，口微闭，眼半开，以鼻呼吸，气沉膻中穴。第一个“8”字为按摩眼眶。以左（或右）手握拳，掌心向前，将食指第3节突起部置于两眼间山根穴，并以此为起点，沿两眼眶作横“8”字按摩，每个“8”字为一息，顺、逆各50～100次；第二个“8”字，掌拳同前，置于人中穴，并以此为起点，向下按摩口周，向上由颜颊至额，再由对侧颜面下降至人中交

叉至对侧下行,如此呈"8"字;第三个"8"字,掌握置于太阳穴下,下行绕耳旋一圈,后下行至唇下,沿对侧颜面上行至额与发际交处下行回到起始处。

(黄 健)

少林行气十三势 属导引派武术功法。由郭全金发表于1983年。本法相传为清代张酒海所传少林内功的一部分,能使真气充沛,体质增强。

功法操作:①青龙吞吐:站立,两脚分开,脚尖内扣,身略前倾,两手置大腿侧,略外撑,十指向前,掌心下按,脚趾抓地。目凝视前方,意守丹田。接着开始作十指上跷,掌心下按,以呼气时配合指跷、掌按动作9次,渐加至最多81次。②金鹏展翅:接上,缓缓吸气,两手原处慢转成掌心朝天,同时慢收肘、掌至腰眼处、沿胁上至乳部。接着收紧肘,以肘为轴,使两手向左右转动伸展,手齐头平,并使肩胛有相夹之意。配合吸气,作十指下跷、掌心上托动作9次,随着功夫深入而增加次数。本势能治肩、臂、背、胁酸胀,脊椎疼痛。阴虚阳亢者忌练以意引气上贯通关之法。③金刚托天:接上,缓吸气,两手慢举过头顶,掌心朝天,两臂伸直同肩宽,再转掌成手指相对,两手指相距1拳许,同时慢抬头看掌背,成双手托天之势。头慢慢还原,目视正前方,两臂向后背相夹。用暗劲向上托动3次,停。④罗汉伏肚:接上,双臂沿身前回拉,两掌翻转成掌心朝地,用意向下按置脐下丹田处,停,中指距脐相对。同时鼻呼气,意气沿任脉沉入丹田,并引督脉经气意贯百会。脚趾抓地生根,提肛。本势能充盈脏气,消食去积,通经气,祛肩风。⑤霸王拉弓:接上,慢吸气,同时两掌变空心拳握固,并以意引气沉丹田。腰前弯至90°,两拳同时下沉,再将意上行胸中守其中气,鼻慢吸气,腹贴紧,再吐气,作3次呼吸运行。同时慢转拳,成拳背朝地,身姿不变,呼气,意引膻中穴经气向两拳运贯,候气充盈后两拳用暗力慢慢向左右拉开,直至两臂伸直平举。本势能增强肺气,宁神,利皮毛,治肩陈伤。⑥白鹤亮翅:接上,两拳原处变钩手,两钩尖齐对丹田、脐眼。自然吸气,呼气时意念将膻中穴真气运还双钩。两钩手慢慢向左右拉开,直至两臂伸开似抱物状。头微低,拉开时背上顶,势成含胸拔背,收腹,脚趾抓地之状。上体向上,慢直腰,同时钩手由相对原处向后转动,变钩尖朝身后。吸气,以颈项用力,头慢抬。⑦青龙亮爪:调息,接作两钩手慢转变掌,掌心朝天,同时慢收肘,手腕由后向前划弧,成抱掌至腰,两手向前平伸,上举,脚尖着地,吸气。下蹲呼气。⑧霸王举鼎(左)。⑨霸王举鼎(右)⑩双龙埋头。⑪双龙出水。⑫托天震地。⑬金鹏飞翔。⑭收功:目视前方,收腹,提肛,脚趾抓地,自然呼吸。

(柴剑宇)

马步推掌功 属导引派功法。由董玉泉发表于1983年。本功是内外兼练的武术气功的基本功,有利于增强腰腿力量。

功法操作:①身体直立,两脚横开稍宽于肩,脚尖略向里扣。②自然呼吸后,慢慢吸气,随吸屈膝下蹲,蹲至两大腿约与地面平行,此时吸气未完。同时两手心向上由胯上开始经腹侧至胸前前伸,两掌随伸随内旋成手心向前方,立腕推掌,随用鼻孔呼气。两掌中指尖高低与鼻尖平齐,大拇指横平、虎口相对成圆型。其余4指分开,手心回缩,两手似扶球状。再横开间隔与肩同宽,两臂似直非直,两肘斜向外下方沉坠,两臂微曲成怀中抱月之圆型。两眼视线从两手虎口中间穿过,平视前方。③待呼气之后,换成均匀、细长、无声无息的吸气,同时两掌从胸前方捋回,下落到腹部,两掌随落随变拳,拳到腹部时拳心向下,大拇指根部轻轻撞击丹田、气海穴,两眼平视前方。这种方法称势守丹田。④继续推掌马步,步型不变,两拳由腹部上起时变掌,掌心向上。两掌推出发力、风呼、鼓腹3者要同时合成一拍;再吸气时仍落掌回腹,变拳为势守丹田;速度要均匀,起落要松柔,推掌发力不可突然变快,应柔中存刚、刚中存柔,待两腿发酸不能再坚持时,配合呼气缓缓直立,两手落回身侧。然后两手搓擦脸部至皮肤发热,即告结束。

(柴剑宇)

八大金刚气功 属导引派武术功法。由冼其昌发表于1983年。

功法操作:①枯树盘根:直立,两脚前后分开,前脚尖向前,后脚尖与前脚尖垂直,前脚跟与后脚弓相距约10cm,呈丁字步站立;两臂下垂,两掌指尖相对,掌心向下。徐徐弯腰,掌心触地,同时以鼻呼气。至两掌触地时,气刚呼尽。两掌翻腕,掌心向上,指尖相对,徐徐直腰(手臂不动);同时匀、深、长地吸气;当腰完全伸直时,两掌随即向上捞,至两肋旁,气吸满。把气吞入少腹(丹田)。两手放下,呼气。②海底捞月:直立,两腿略分开呈八字形,两臂下垂,指尖相对,掌心向下。其余动作与枯树盘根同,作3次。③气贯丹田:直立,两腿略分开呈外八字步,两臂左右平伸,掌心向下,以鼻将气呼尽。掌指叉开变爪形,直臂划弧向下抓落,同时匀、深、长地吸气。两爪落至两腿外侧时,屈肘上捞;两爪至两肘旁时气吸满。以气贯入丹田,两手放下,呼气。④罗汉托天:直立,两腿呈外八字步,两臂左右平伸,掌心向下,以鼻将气呼尽。掌指叉开变爪形,直臂划弧向外抓落,同时吸气,胸部自然挺起;两爪落至两腿外侧时,屈肘上捞,至胸部时,外旋成仰掌;继续两手向上托举过头顶,此时气吸满。两手放下,呼气。⑤金刚怒目:动作基本与罗汉托天同,但两掌上捞至胸部时,臂外旋两掌心相对,掌指向上,继续上举至两耳旁为止,此时气吸满,随即双目闭合;两手放下,呼气。⑥怀中抱月:直立,两腿呈外八字步,两臂左右伸出,略低于肩,掌心向前,以鼻将气呼出。掌指叉开变爪形,直臂向内前方划弧,同时吸气,至两臂平行,掌心相对时,屈腕使爪心向后;然后屈肘向怀中搂抱,待两爪搂至肋旁时为止,此时气吸满。上臂带动小臂向后猛力伸直击出,同时嗨地发出声。两手放下,呼气。⑦霸王开弓:直立,两足成丁步,右臂向右平伸,掌心向上,左掌心向上,屈肘置于左肋下,

徐徐将气呼出。右臂以肩关节为轴，向左下划弧至左掌左上方，同时吸气。右小臂内旋，使掌心向下，臂外旋变仰掌，以右拇指和食指之外缘向右横砍，同时嗨地发出一声。两手放下，呼气。⑧大圣登陆：直立，两腿呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，徐徐将气呼出，掌指叉开变爪形，直臂划弧向下抓落，同时将气吸进，两爪落至两腿外侧时，两手变掌，指尖向下，掌心向后，此时气吸满。向左转腰，同时提右脚于左膝内侧，右手向左手靠拢置于左大腿外侧，两掌心向右，右脚以外缘为着力点，同时嗨地发出声。宜早晚练习，不可中断，满百日后即感气血充盈，能意领气走；功深者可将钢筋铁棍在头上击弯；能将石板置腹，用锤击碎，而人却安然无恙。此外，常练本功，能齿固目明，增强体质。

（柴剑宇）

旋乾转坤功 又名乾坤掌。属导引派功法。由谭保霖发表于 1983 年。具通导经络，运行气血，吐故纳新，防病健身作用。适宜于神经衰弱、高血压、冠心病、关节炎等慢性病。

功法操作：两脚离开与肩同宽，两膝微屈成坐马步；两眼向前平视；两手垂肘仰掌贴于腰际。匀息，意守气海穴，呼吸要深长均衡。①右掌攀峰、左掌探海：右掌上举掌心朝向头部，从后脑绕过头，立掌于左肩峰掌心向左；同时右脚尖内收成右坐步，左虚右实。左掌由左前方沿弧线向左后方搅一大圆，掌心先向后翻，向下向内再朝上撩起成仰掌置于左腰旁；同时左脚尖外展朝东，重心仍坐实右脚。两掌动作，要配合默契。②右掌排云、左掌摘星：右掌从左肩推开，掌心斜向地；同时体向左转面朝东。左掌从右掌背穿插，朝左上方伸出高举呈莲花掌，掌心向上，右掌置于左腋窝掌心向下；同时脚成左弓步。两掌动作，要一气呵成。③左掌攀峰、右掌探海：左掌从摘星位置旋回紧接攀峰，动作同①，方向相反。④左掌排云、右掌摘星：动作同②式，方向相反。⑤收功：恢复预备式，然后垂手，掌心贴于两股之侧。

（柴剑宇）

壮腰健肾功 属导引派保健功法，由赵历生根据王祖源所著《内功图说》整理发表于 1983 年。对腰痛有一定疗效。

功法操作：早上起床后和晚上睡前，每次练 10～20 分钟。取平坐位，解衣宽带；两手平放于大腿中间，十指向前；两足平行放地，同肩宽；两唇自然闭合，舌舐上腭，闭目内视百会穴与会阴穴、脐穴与命门穴的连线交点，待神气欲定后，左手在前扶于脐穴处、右手在后扶于命门穴，右脚心放于左脚背上，两脚交叉，以右脚小趾尖向前与左脚二趾相对；继而左手先由内向外螺旋式左转（即从左向上开始转回左边），右手亦同方向旋转；然后换手，右手在前、左手在后，再由外向内螺旋式右转（与前转方向相反）；同时，右脚自由地在左脚背上往返轻搓；两手相换后，两脚亦同时相换，继而左脚自由地在右脚背上往返轻搓。手在前腹按摩的范围上不过胃口，下不过交骨；在背后按摩的范围上不过夹脊，下不过尾闾。左右换手后以手心回至脐穴与命门穴为一度，作完一度恢复原式，用意识导引全身放松、从头至脚 3 遍。两手相搓后，把手贴于面部下搓，掌心至下腭时，两手相分由两颊上搓，使两小指会于印堂。搓 3 遍，然后两中指轻按祖窍，由祖窍轻按上行过印堂，两手相分至太阳，循四白至祖窍，继而循鼻两旁下行，左中指从人中至右地仓，环口达于承浆；右中指从人中至左地仓，环口达于承浆（道家称为闭天门）。搓 3 遍收功。

（柴剑宇）

四合功 属导引派武术内功。由靳广东发表于 1983 年。本功内外结合，刚柔相济。

功法操作：①阴阳功。阴功：马步站立，两手抬起至眼平，手向前伸，手指微微并拢指向前方，手心向下，头微向前伸，口眼轻闭，腰微向前弓。呼吸要慢而不散，每呼出一口气，就意想气流在身体后面运行，轻松无比。阳功：两腿开立如肩宽，腿微向前屈，身向后仰，脸对前上方，两臂左右伸直向后，手面朝天，手指张开，口眼轻闭。意念集中于人体后面。呼吸要点同阴功一样。②提放功。放功：马步站立，面向前方，合眼，两手下按，手指张开，手心对地，并与地面平行，身微向前倾。呼吸要匀慢，每呼出一口气，就用意念使全身之气由上至下向地下运行，和大地连成一体，使身子定在地上。提功：两腿开立如肩宽，两手上举过头，但不完全伸直，肘部与鼻尖平，面向前方，口眼微闭，腿微曲，身子直，两手指指向上方，掌面朝背后，五指并拢。吸气要匀而慢，每吸一口气，就用意念引内气行至两手之上，并觉得身子随内气上升而变轻，但整个身子不要动。③松紧功。紧功：马步站立，身微向前倾，两手握拳，拳眼朝前，拳背朝地，两拳相对置于腹前，脚抓地，口眼微闭，咬牙。随着呼出的气用力把全身肌肉都使上劲，即全部肌肉收缩，意念浑身坚硬如铁。松功：两腿开立如肩宽，腿微曲，两手下垂，手指分别指向身体左右侧，手心朝地并与地面平行，手臂和身体成一角度，也就是稍微向两边抬起一点，头与身子都要直，口眼微闭。呼气要特别慢，浑身放松，用意念使内气行于全身，仿佛置身于云中。④动静功。动功：两腿开立如肩宽，两手平端于胸前，手尖相对，手面朝地，口眼微闭，站定。吸一口气后，再慢慢呼出，身子随呼出的气慢慢向左移动，两腿不要动，两手也保持原样，只是身子向左挪。一口气呼完，身动停止，并再随着吸气回到原位，再呼气，向右动，再吸气回到原位，如此反复进行。静功：站式与动功一样，只是两手面对胸前。此时呼吸要均匀，心不外驰，浑身松紧自然，处于极安静之中。一般每次可练 10～20 次呼吸，静功可适当长一点。本功无病健身，有病治病。但有病的人应根据病情选练一两种功式，一般不要轻易地练阳功和提功。

（柴剑宇）

铁裆功 属导引派功法。由毕永升发表于 1983 年。本功有补肾壮阳、强健身体的作用，对遗精、早泄、阳

萎、阴冷不能射精等病有一定疗效。

功法操作:①推腹:仰卧,全身放松,调匀呼吸,排除杂念(下同),用两手相叠(左手在下),自剑突部位向耻骨联合推摩36次。两手向下推时慢慢呼气,意念随着手掌的推动,体会手下的感应。②分阴阳:仰卧,以两掌自剑突下向腹两侧分推36次。向下分推时慢慢呼气,注意体会掌下的感应。③按揉:仰卧,两手相叠,在脐部左右旋揉各36次,自然呼吸,注意掌下感应。④捻阴茎:取坐位,以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索,左右捻动各50次。全身放松,自然呼吸,注意两手捻动精索的感应,以微酸胀,舒适不痛为准。⑤揉睾丸:坐位,以右手将阴囊、阴茎一同抓起,虎口朝前,阴茎与睾丸露出在虎口的外面,将其根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉50次;然后换手以同样的方法揉右侧睾丸50次。自然呼吸,将意念集中在揉睾丸那只手的手心里。手法要轻柔,睾丸以轻微酸胀,舒适不痛为准。⑥搓睾丸:坐位,以两手食、中指面分别托住同侧睾丸的下面,再以拇指按压其上面,左右搓捻50次,睾丸以酸胀舒适不痛为佳。⑦顶睾丸:坐位,以两手食、中指面托住同侧睾丸,再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去,然后放下来,共3次。向上顶时慢慢吸气,放下时慢慢呼气,两腹股沟处有轻微的撑胀感,压力不可太大。⑧挂裆:站立,两脚与肩同宽。将备好的沙袋和纱布带放在床上和凳子上,并将纱布带给一个活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起,再将纱布带的活扣套在阴囊及阴茎的根部扎住,松紧合适,阴毛留在外面,使扎扣下面的两条纱布带等长。最后把沙袋慢慢放下,约离地2寸,前后摆动50次。自然呼吸(不可用腹式呼吸)。以阴茎与睾丸充血,微酸胀,两侧腹股沟有轻微牵引感而不痛为准。⑨捶睾丸:站位,两脚与肩同宽,两手握空拳,交替捶打同侧睾丸各25次。用力要柔和,不可用蛮力捶击,以酸胀不痛为佳。⑩捶肾:站位,两脚与肩同宽。以拳背交替捶击腰背部同侧肾区各50次。动作要柔和深透,呼吸要自然。⑪通背:站住,两脚与肩同宽,两手握空拳,肩、肘、腕关节放松,以腰的力量带动两手捶胸和背。⑫扭腰:以掌按膝,左右旋转。⑬滚棍:坐位,踏圆木前后滚动。⑭收功:两手自然放于大腿上,静坐。

(柴剑宇)

意拳健身桩 属导引派桩功。意拳,又名大成拳,由王芗斋以形意拳为基础,吸取多门拳术和内功的特点而创编,由王安平发表于1983年。本功简单易行,适应性广,对中老年人尤为合适。

功法操作:(1)意拳,分站、坐、卧三桩。①站桩:两脚自然站立,同肩宽。两手动作变化,可分为以下几式:两手抬起,在胸前环抱成椭圆形,为浑圆式,是本桩的基本功,适宜于健身和治疗各种慢性病。两手掌心向前,手指朝上,为前推式,久练可增强前推力量,适宜于膝、肘部和腰脊椎关节炎症。两手掌心向上,为伏按式,久练可加强压弹力,适宜于高血压病、肠胃病。两手掌心向上,为手托式,适宜于低血压病。如两手下落至小腹两侧,适宜于胃下垂。若站立困难者,亦可站于椅背后(桌、床头前亦可)两手与肩同宽,扶按在椅背上,两眼向前平视(闭目、半闭目亦可)为扶助式。若站桩久,手、胳膊、腰等累、疲疼不适,可将两手背放在左右腰部,手心朝后上,为休息式,待体力恢复,再慢慢变换成原练桩式。②坐桩:自然坐定两腿前伸,两脚比肩稍宽,脚尖跷起。两手在胸前环抱成椭圆形,为环抱坐式。若两手掌朝上,放在小腹两侧、大腿根的上部,为手托坐式。若自然坐在适当高的位置上,两手心朝下放在膝盖上部,为自然坐式。坐桩适宜于站桩累了或老弱、严重病患者。③卧桩:分①仰卧和侧卧两式。仰卧在床上,两脚自然伸直,脚尖朝上,两手向上举起,臂悬空。两手臂累了,慢慢放下,肘放在床上。两手臂又累了,然后平伸自然放在身体两侧。若侧卧向左,左手在前,手心朝上,右手在后,手心朝下,左右腿先后放开,自然伸屈。各桩式当以站式为主,其它均为辅助功。不能站桩者可以扶、坐、卧桩功为主,久练者同样可收到效益。

(2)健身桩的意念诱导:一是内视,二是假借。内视是内条件反射,体会手臂、肩、胸、背及全身热、胀、麻的反应。假借也是外条件反射:假设客观事物的概念为治疗服务。健身桩的意念诱导以内视为主,假借为辅。

(柴剑宇)

丹田功 又称蹲猴势。属导引派武术功法。由王俊义发表于1983年。

功法操作:①搬丹田:舒筋活络,起势两脚平行,与肩同宽。眼向前看。两手手心向前,随身体下蹲,手指尖抵地。同时,以意导气,引气经尾闾、夹脊、玉枕上提;仰面往上看,提气至额颅。起立,气下降时,以意导气,引气经印堂、水沟、承浆、膻中至丹田;两手掌十指微张,紧扣于小腹,小腹向前顶,呼气,收下颌,头上顶,眼向前看。同时挺膝、挺颈、挺肘。搬丹田具有沉肩、坠肘、含胸、拔背、提肛、束胯动作。这些动作只要塌腰(吸气贴背),就自然都做到了。动作需轻松、自然、连贯。②搂丹田:气走小圈,在腹内运转,打通冲脉。练功时,两手向前划弧,手背相靠(拇指食指靠拢),一脚提起,手往前下方插(手指抵脚背),带有戳劲,这时为束身吸气。然后提起的脚向前落地成弓步,带有踩劲;同时,双手拧转往上搂至腰际成拳(展身发出提搂劲),呼气。这时后腿挺膝,足蹬地。一步一搂向前走。初练时后脚不跟步,以后可练后脚跟步。手搂回时亦可成掌。以掌侧缘打丹田。③射丹田:练气之开合。起势姿势同①,起势时一脚提起,挺膝抬至与心窝平,上躯直立不弯曲;同时两手背靠拢(手心向外),手指尖抵脚背,吸气。然后以后脚掌蹬地,双手往回搂至腰际成拳,前脚大步往前迈,快速前进(后脚必须跟步),呼气,射丹田(小腹向前顶),目视前方。这项动作须注意足往前迈,手往后拽。④哈丹田:练气之升降。起势姿势同①,起势两手手背朝上,双手带搂劲,好似搬起石头至心窝高度,同时一脚提起(曲膝、脚离地约1尺),吸气,发出嘘声;向前跨一步,

前脚落地成弓步(后脚不需跟步)。同时双手好似将石头往下扔于前脚趾前面,呼气,发出哈声。这时双手指掌带有戳劲,眼往前看。如此向前一步一手行进。由于吸、呼时发出噫、哈声,也称为打噫哈,便于舒肺气,长气力。

(柴剑宇)

大力金刚功 属导引派武术功法。由宋福荣发表于1983年。

功法操作:①金刚守关:面南背北站立,两脚分开比肩略宽,开裆,上身正直,头似顶千斤,舌抵上腭;两手下垂,拇指翘起顶住大腿,其余手指握紧,手心向后;吸气时可自然,呼气时,扬眉怒视前方;牙咬紧,提肛,十趾抓地、手指用力并用意紧一次,勿放松。②金龙亮爪:承上式,双手掌向前向上向体侧划弧分开与肩同高,十指向上,手心向外,臂略屈,肘尖略向后,沉肩挺胸;吸气用意和津液一齐吞入丹田,呼气时,牙咬紧,提肛,十趾抓地,十指用力用意收屈成爪状,勿放松。③金刚伸臂:承上式,两手向前直臂平举并握拳,拳心向上,拳与肩同高,双拳相距同肩宽;眼平视,吸气同上式,呼气时,牙咬紧,提肛,十趾抓地,双拳用意用力握紧一次。④怀中抱月:承上式,双臂略内旋并略曲,收回双拳,双臂成环抱式,拳与胸同高,拳心向里,拳眼向上,吸气同上式,呼气时,睁眼向下看双拳,牙咬紧,提肛,十趾抓地,双拳用意并用力握紧一次。⑤金刚担山:承上式,两臂外旋向左右分开伸直平举,拳心向上,拳眼向后,眼平视,吸气时同上,呼气时,牙咬紧,提肛,十趾抓地,假想两手上压有千斤之物,着意于两手臂,两拳用意、用力握紧一次。⑥金刚撑天:两腿屈膝下蹲成马步,以舒适为度,双手慢慢内旋用暗劲向上举起,直臂,拳面朝天,拳心向前,眼平视;吸气时要深细长匀,呼气时,十趾抓地,牙咬紧,提肛,意想拳面顶有千斤之物,双拳用力和意握紧一次,勿放松。⑦双龙埋头:承上式,调息后深吸一口气和津液一齐送入丹田,呼气时,目光内敛,马上屈膝下蹲成低马步,双拳快速下落置于裆前并用力握紧一次,这时拳心向下;牙咬紧,提肛、十趾抓地,要求全身都同时用力,意守下丹田。接着起身站立,双手好似从地面提着千斤之物直臂举过头顶,吸气眼视前方;接着双拳下落于裆前并蹲成低马步,呼气紧拳一次。⑧金刚搬山:承上式,上身转向正东,脚不动,同时双拳变掌向前平举,与肩同高,掌心相对,两掌相距尺许,眼平视东方;接着吸气并假想双掌间卡住千斤之物,双手掌用力和意慢慢向南向正西平肩搬运,眼随手动,眼看两掌之间的假想物。当面向正西时,要求气满丹田,眼视西方;接着呼气,两臂外旋,屈肘快速用力收回双拳(掌已变拳),拳心向里,与肩同高,拳距肩7寸,同时,十趾抓地,牙咬紧,提肛,用意领气至两手臂,手臂并拳一齐用内力紧一次。接着,双拳变掌内旋臂向西伸出,掌心相对,眼视西方并慢慢吸气。下面的动作同上述,只方向不同。⑨闭关自守:练完上式后,上身转向正南,吸气;双臂尽量屈肘随之抬起成水平向后挣,使胸尽量向前挺,同时两拳拳心向里,拳眼向上,两拳相距同胸宽,眼内视。呼气时,牙咬紧,提肛,十趾抓地,用意领气至手臂,两臂和拳一齐用内力紧一次。共作40次后乃自然呼吸,向前迈步,双拳同时松开,双臂自然放松前后摆动十数次。功毕。

(柴剑宇)

保健功法十七种 属导引派保健功法。由刘贵珍编于1983年。本功法一般在功前、功后练习,亦可单独练习。既可保健,又能治病。

功法共分17势:①耳功:用两手分别按摩两侧耳轮18次。然后用两手鱼际处掩住耳道,手指放在后脑部,用食指压中指并滑下轻弹后脑部24次,可听到冬冬响声,称鸣天鼓。可增强听力,防治耳鸣、耳聋及耳壳冻疮;并可使大脑及心肺功能改善,对解除头昏、头痛也有帮助。②叩齿:思想集中,上下牙齿轻叩36次,不要用力相碰。可改善牙齿和牙周围的血液循环,保持牙齿坚固,预防牙病的发生,治疗牙痛、牙齿过敏及牙龈萎缩等。③舌功(又称搅海):用舌在口腔内上下牙齿外侧运转,左右各18次,产生唾液暂不咽下,接着漱津。④漱津:闭嘴,将舌功所生唾液鼓漱36次,分3小口咽下,咽下时意想唾液慢慢降到丹田。舌功和漱津可防治齿龈萎缩,改善消化功能,增进食欲,并可帮助气纳丹田。⑤擦鼻:两手大拇指指背相互擦热,然后夹鼻,轻轻地上下擦鼻翼两侧(以迎香穴为中心)18次。能增强上呼吸道抵抗力,有预防感冒和治疗慢性鼻病及过敏性鼻炎的作用,对鼻塞不通效果尤显。⑥目功:轻闭两眼,拇指微曲,用两侧指关节处轻擦两眼皮18次,再用两大拇指背轻擦眼眉各18次。再轻闭两眼,眼珠左右旋转各18次,能防治目疾,增进视力。⑦擦面:将两手掌互相摩擦发热,用两手掌由前额经鼻两侧往下擦,直至下颌,再由下颌反向上至前额,如此反复进行作36次。能使面色红润光泽。⑧项功:两手指相互交叉抱后颈部,仰视,两手与颈争力3~9次。能去肩痛、目昏。⑨揉肩:以左手掌揉右肩18次,再以右手掌揉左肩18次,可防治肩关节周围炎。⑩夹脊功:两手轻握拳,两前臂弯曲90°,前后交替摆动各18次,能促进肩关节及胸大肌的活动能力,和增强内脏机能活动的作用。⑪搓腰(旧称搓内肾):先将两手互相搓热,以热手搓腰部两侧各18次,能消除腰肌疲劳,防治腰痛、痛经、闭经。⑫搓尾骨:用两手食指和中指搓尾骨部,两侧各36次,可改善肛门活动功能,防止脱肛及痔疮等疾病。⑬擦丹田:将两手搓热,先用左手手掌沿大肠蠕动方向绕脐作圆圈运动,即由右下腹至右上腹、左上腹、左下腹而返回至右下腹。如此周而复始作100次,再将两手搓热,用上法以右手擦丹田(脐下3寸)100次。能增强内脏功能,特别是帮助胃肠蠕动,有解除便秘、腹胀的作用。如有遗精、阳萎、早泄,可一手兜阴囊,一手擦丹田,左右手各擦81次,有强精固肾作用。⑭揉膝:用手掌揉膝关节,两手同时进行各100次。可防止关节炎,并能强壮腿力。⑮擦涌泉:用左手食、中指擦右脚心100次;再用

右手食、中指擦左脚心100次，能调节心脏功能，治疗头目眩晕。⑯织布式：正坐于床上，两腿伸直并拢，足尖向上，手掌向外。两手向足部作推动姿式，同时躯干前俯，并配以呼气。推尽即回复原式，此时手掌向里，配以吸气。如此往返30次。使全身活动，尤其腰部活动范围较大，有治疗腰痛、腰痠作用。⑰和带脉：自然盘坐，两手胸前相握，上身旋转，自左而右转16次，再自右而左转16次，后仰时吸气，前俯时呼气。有强腰固肾，增强胃肠活动的作用。

（柴剑宇）

气动功 属导引派本体自发动功。由张天戈发表于1983年。本功通过特定的姿式、意守、呼吸等锻炼，在息调心定、真气内生的基础上，引发静极生动的现象。这种基于内气起动的肢体自发运动，与一般的外动功和体操不同，特点是静中生动、动中生静，静动相兼、动静统一。本功的表面运动，没有固定形式，练到一定程度，可以收到治病健身之效。但学习必须在医生的指导下进行，以防偏差。

功法操作：①怀抱太极式：直立地面，双足分开同肩宽，头、胸、肩、腹与太极拳要求相同。舌舐上腭。双眼半睁半闭，向前凝视不动。双手以意领气，缓慢地由里向上向外划圆圈，3次后再由外向里划圈3次，最后双手停于胸前。虎口相对，呈抱球状不动，肩、肘要放松，不用拙劲，双腿微下蹲，意守膻中穴。采用自然呼吸，气沉丹田。每次15～30分钟，每日4～6次。如静不下来，也可微闭双眼。②站桩式：姿式要求同前，但双手做完划圆圈动作后，停于小腹前不动，意守下丹田，自然呼吸。③托天式：姿式动作同上，惟在做完双臂轮环动作后，双手停于头顶上，手心朝天，手中指相接，距百会约10cm。两腿微蹲，意守印堂穴。自然呼吸，在肢体发动后，可配合丹田呼吸。④双手合掌式：双脚自然站立，横开与肩宽相等，其它要求同站桩。开始双手由下向上划弧形圆圈，连划3次后，双手掌合在胸前，两掌直伸平，手心相合，稍用力使双掌心紧贴在一起，手指尖向前（或向上如作揖状）。双腿微下蹲，双眼微闭，意守丹田，舌舐上腭不动，入静后领气到手上。⑤随意式：这是一种高级锻炼形式，没有固定姿式，不受时间、地点约束，如坐、卧、站、行等都可以练。收功：方法很简单，不论动否，只要放弃意守，慢慢睁开双眼，即可停止。如肢体已经发动，可任其自然停止，或把意和气引到下肢到足，使气下行散开，静息1～3分钟后，开始散步活动。

（柴剑宇）

少林指禅功 属导引派武术功法。由郑光路发表于1983年。

功法操作：选择空气清新处（如静室或园林），以不受外界干扰为宜。先调摄心神，双脚开步站立，两目垂帘，舌舐上腭，徐徐呼吸，并以意导气至丹田。3～5分钟后，已能静心息虑，呼吸和顺，此为准备过程。①金刚卧：右手指触地支撑全身。两脚交剪伸直接地，左脚在前，右脚在后；右脚趾紧靠左脚背。头颈、躯干、下肢伸直，决不可前后左右弯曲。右手最初用五指触地交持（须注意掌心不能触地，只能用指尖触地）；随锻炼进展，常依次不用小指、无名指、中指（将它们弯曲收于掌心），而仅用四指、三指、二指支撑全身重量。倘能仅用二指支撑，即谓二指禅的初阶段，为功夫已达相当火候。左掌贴放于丹田上，并随呼吸而变化。②倒卷龙：右手触地支撑全身同金刚卧，唯两脚交剪不置于地，而是靠于墙上（或树上、柱子上），成头手倒立，躯干与墙约成20～30°，余同上式。此式较难练，须在金刚卧锻炼过一定阶段后再练。左手位置亦随着呼吸而变化，左右两手交替练习。如能仅以二指撑地，则为二指禅。金刚卧和倒卷龙时的呼吸方法为：吸气，舌尖轻舐上腭，吸气均匀深长，并以意导气，慢慢下沉至丹田，使放于丹田的左掌心似乎有气到的感觉，须应用腹式呼吸，且不可憋气，深吸气不可过于勉强，应循序加深。呼气，仍以意导气，想象蓄于丹田的饱满之气由丹田为起点向外奔泻而出。盖在丹田上的手掌骤然猛力甩出、伸直，如同出掌击人，同时想象丹田之气极快速地从两手指头处发泄而出，支撑于地的另一手亦骤然用劲，以指头抓地。舌尖下放，喉头中可轻轻发出嗨声，呼气完毕略停顿，保持静止姿式片刻。以上一呼一吸交替进行，直至不能支撑，则起身稍事休息，再换手练习。要领是：蓄于丹田，发于指端；吸气宜缓，呼气宜快；以意导气。调息是指禅功的要诀，不可忽视。

（柴剑宇）

强力健肾简四式 属导引派保健功法。由万籁声发表于1983年。特点是讲究自然，具有舒筋活血、调理气机、还精补脑、延年益寿的作用，对遗精、早泄有一定的疗效。

功法操作：①调气式：自然站桩式，意守小腹，两膝微屈，右脚成虚步，两掌平放胸前，掌心向下，伸直右臂，两掌从右至左划圆，10圈后左右交换再10圈收式。②伸筋拔骨式：直立屈肘握拳于腰，拳心向上，向右转体屈膝，双拳上护颜面，左足变虚步。上体前倾上左步，左拳变掌，反掌向侧后下伸；上右步右掌随之。继上左步，左手向上变托掌；再上右步，右手随躯干变直成托掌，眼仰视双掌缝间。接着，重心左移左转体屈膝，重复上述动作。③达摩内功：平卧，坦胸腹，空咽两口气。右掌向左胸自上而下逆时针揉50次；再空咽两口气，左掌如之。然后随意揉胸腹或上部适当次，收功。女性只揉腹部，不可乱揉乳房。④炼精化炁：蜷身，闭目，以左右食指塞耳孔，口闭，呼吸以鼻，5～10分钟，至精神安顿，慢慢放手，蜷体侧卧入睡。

（钱爱珠）

太极棒气功 属导引派武术功法，兼有医疗保健特色。由赵中道所传，关永年整理发表于1983年。本功主要通过柔和缓慢的动作，诱导较快入静。

功法操作：①预备式：要求全身内外俱静，持棒进行。有平坐式：棒置大腿上；单盘坐式：棒架空置腹前脐下5寸；双盘坐式：棒置小腿上距腹2～3寸；自然盘坐

式：棒置大小腿隙间距腹 6～7 寸；卧式：仰卧式、半仰卧式，棒均置于中脘上方附近；站式：马裆式、弓箭定步式和起落步式，棒均置于脐腹前。②九字诀功：共有九节，即洞、摇、晃、转、坠、簸、颤、抖、静。习练中均持太极棒进行。以洞、摇、晃字诀功为例：洞字诀为：立身或坐握棒尺，从下向上均匀提；不快不慢随心意，提至极点稍停息；然后向下快于提；稍久松感遍全身。摇功诀为：撑尺蹬上勿偏坠，一气呵成至胸际；微停其势意继贯，归时沉肘随棒落；坐式运动与丹连，起刚落柔阴阳变。晃字诀为：久卧病榻练晃功，持之以恒不久愈；莫看晃功动量小，要明关键在内静；排除杂念观乐观，功到气足体自坚。其收功法有两种：一为意想转圈法：沉心静气，内视丹田，以意引气。以肚脐为中心，意想气按逆时针方向由小到大转圈 36 次，按顺时针方向由大到小转 24 圈。女子练功方向相反先顺后逆。收功时，均匀行转，沉静片刻。二为抚摸转圈法：呼吸自然，收视返听，气息归根。然后，右手握拳于肚脐左上由小至大逆转 36 圈，再顺转 36 圈。③辅助功：有踩滚功、开合功、摸鱼功、揉空球功、揉球功、吊球功。如踩滚功：取圆柱体的棍棒 1 根，长约半公尺，直径在 3cm 左右，一脚或双脚踩在棍棒上，使之前后滚动以每分钟 40～50 次为宜。有助于降血压、安眠及增强下肢肌肉。

（柴剑宇）

三十六式太极导引保健功　属导引派功法。由沈永培根据杨式太极拳中架为基础编排而成，发表于 1983 年。本功法以绵绵不断的抽丝劲为特点，由内动带动外动。对肿瘤、心脏病、肠胃病、神经系统疾病、风湿性关节炎等有一定疗效。

功法操作：预备式：身宜正，腰宜直，全身放松柔如绵。虚灵顶颈（头顶的百会穴与两阴之间的会阴穴成一直线，使任督两脉自然沟通），含胸拔背，两肩下垂，两手自然下垂，手心向里，含蓄合太极（即大小鱼际向内劳宫穴含蓄），眼向前平视（或微闭内视），舌舐上颚，两脚平行分开与肩齐，站立定神 1～2 分钟，开始柔和地运动。松腰松胯，小腹自然莫鼓胀，排除私心杂念，思想高度集中，呼吸自然，气沉涌泉穴。

（1）太极荡手：由预备式的自然而静境中，导引内气发动，将两脚重心轻微移到脚趾，再由脚趾重心轻微逐渐回移到两脚跟。往返动荡，分清虚实，脚跟脚趾不可离地起落。膝随之微有曲直，或立直松膝没有曲直亦可。身躯与手随脚部的虚实动荡，形成荡手姿势。往返锻炼 100～200 次。



图 1



图 2



图 3

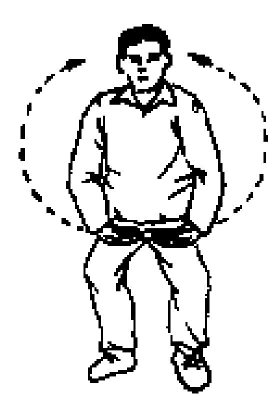


图 4

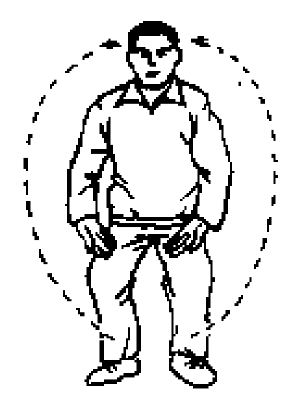


图 5



图 6

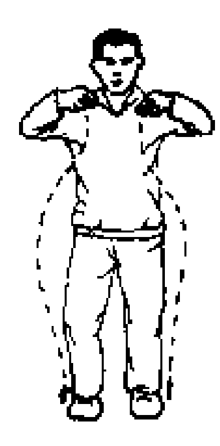


图 7



图 8

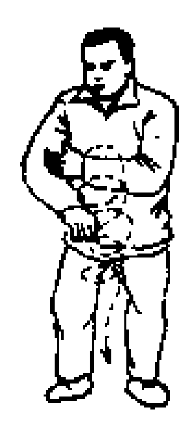


图 9



图 10



图 11

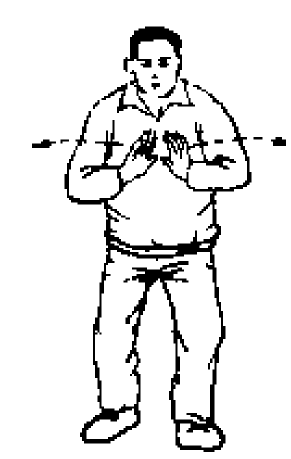


图 12

（2）太极开合：先开后合。两手向前举与季肋、章门穴齐，沉肩曲肘成一弧形，掌心向下，两手由季肋、章门内开向左右转圈。由内走向外，身体逐渐由膝下降，放松腰胯，同时脚底在原地由脚跟然谷、公孙穴循大趾隐白穴缘外转到小趾侧至阴穴，身体逐渐上升，循申脉、仆参穴复归跟中，身体复原，两手仍回到季肋、章门穴而合。循环连贯练 5～10 次。先合后开。两手动作与上式反方向（图 1、2）。

（3）腰缘带脉：两手向前举，高与期门穴相齐，掌心向下，沉肩垂肘，两手相距 15cm 成弧形，由左带脉缘向右带脉回身 1 周，复回左带脉。左右转动兜圆圈，导引全身和两手成弧形。手指微直，松腰胯微曲膝。缘左带脉循右带脉转脊后回身的时候，两手逐渐转内圈腹部，手指下垂成半圆形，复归左带脉，循环转 5～10 圈（图 3）。再由右带脉缘左带脉转圈，亦转 5～10 圈。

（4）循任督脉：两手随身慢慢蹲下，臀部下垂，尾闾

中正，掌心向上，手向外开，两手张开，开膻中穴向上翻（图4），经大椎穴时头微低，目上视，身体逐步上升，当两手提升到头面时，手心朝里，手指合成一条直线，循百会，由神庭、印堂下膻中、关元、中极，达会阴，此时身体仍复蹲下，手背靠近血海，是督脉至任脉逆转法。

（5）通阴阳维：照上式，身体下蹲，两手下垂到金门穴后，外翻到外踝，沿小腿外侧上行（图5），身体上升，直立后复下降，两手沿风池下行，联廉泉，经期门，到小腿内踝上筑滨穴止。练5～10次。

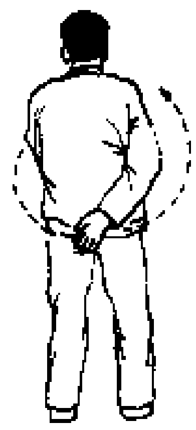

图13


图14


图15


图16

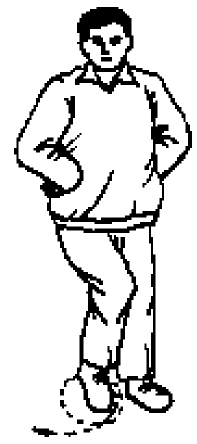
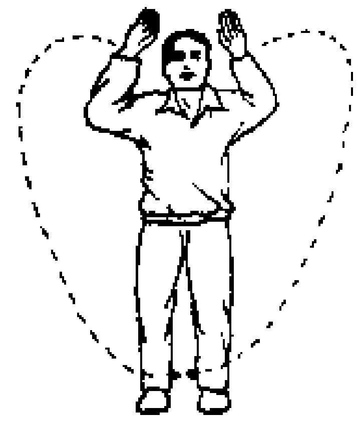

图17


图18


图19


图20


图21

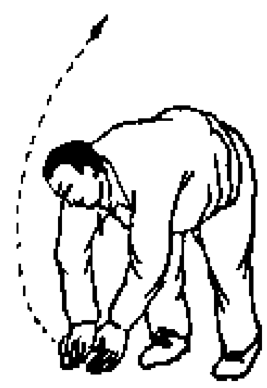

图22


图23


图24

（6）缘阳跷脉：由阴维式下降，待两肘与膝相合转阳跷，手心上翻成弧形，随身起立，两手上举近目内眥，循面经太阳穴，从耳后转向前，至缺盆，由两侧腋下下降，循外踝入跟中，复由上述路线上行，转5～10圈（图6、7）。

（7）缘阴跷脉：阴跷脉起于跟中，两手从跟中循内踝上行，循胸至咽，入缺盆，循人迎上目内眥，绕太阳回目内眥，复下行至跟中。

（8）太极两仪：将手指对准脚趾，渐渐上升，两手向前平季肋，一开一合，十指相对，掌心向下成平面太极（图8）。

（9）螺旋五元：两手相合，左手手背向上，右手手背向下，左手在膻中穴，右手左中脘，如抱球状，转球由上而下，从肩至腰、胯、膝，止于脚心（图9），复上转，5～10圈。

（10）倒撵猿臂：似太极拳中之倒撵猴，左右各20～40次（图10）。

（11）定步云手：似太极拳云手，左右各转20圈。

（12）青狮滚球：两掌相对似抱球，齐胸，左右上下滚动，身体逐渐下蹲，再逐渐上升，上下各5次（图11）。

（13）膻中开合：十指相对，掌心向内，开膻中时，手指向上，手心向外，身体逐步上升，合时则复原，练50次（图12）。

（14）拍肩拍腰：全身放松，沉肩垂肘，利用惯性，一手手心拍肩，另一手手背拍腰，两手上下交替，拍50次（图13）。

（15）洗手洗臂：两手在胸腹之间，进行自发动，手指和手腕甩动20～30次，然后两手高举曲膝下甩，两手过臀部，循环10次（图14）。

（16）顺逆辘轳：两臂前伸，曲肘高与肩平，以腰为轴，手、身、肩、膝、腿做车轮，顺逆各10圈。

（17）狮子摇头：双手背叉腰眼，头旋转360°为1圈，共10圈。

（18）左右望肩：双手曲肘，手指朝上，手心向外，左脚虚向前斜出半步，右脚实，头转向左望肩。左脚收回后，出右脚，右虚左实，头转向右。往返10次（图15）。

（19）上步弯腰：双手背叉腰眼，右脚虚向前斜出一步，左脚实，两眼对准脚尖，缓缓弯腰成90°，再缓缓后仰。左右各行5次（图16）。

（20）转圈踢脚：左脚实，右脚转2圈，踢脚发劲，左右各5次（图17）。

（21）金蝉脱壳：两脚平行，以涌泉穴为轴，两手由内向外旋转，身体缓缓下降，再缓缓上升，做5次（图18）。再两手由内向外转动，身体上下亦5次。然后一手背贴腰，用一手转动内外上下各5次，两手交替。

（22）蚯蚓缩身：右脚斜迈一步，身下蹲，屈肘，手平直，掌心向下，右手在前，左手在后脚底转螺旋圈，引动

手臂，腰部，脚底似蚯蚓状一伸一缩，出劲伸时右脚实，屈力缩时左脚实，出劲时，双手向右环转3圈，收回时，双手向左环转3圈。左右脚轮流各3次(图19)。

(23)马步探手：马步，左手握拳贴胁腹，右手前伸，手指、手腕从内抖转2圈，左右手交替各20次(图20)。

(24)左右摩膝：全身放松下蹲，两腿曲膝，两掌心按于膝眼，搖转按摩20圈。

(25)鲲鹏仰俯：两手上举，掌心向上，身体后仰，目视天空，掌心转内，手指经耳、肋、膝向下弯腰。仰俯各5次。

(26)托天按地：曲膝坐臀，两手上下分开，一手下按，一手掌心向上过头顶，目上视，左右交替做10次。

(27)金猴献果：两手从胸腹部分开下降，近膝部时十指相对，掌心向上，伸臂拉腰，两手上举过头，掌心外翻，分左右绕大圈下降至膝部(图21)。

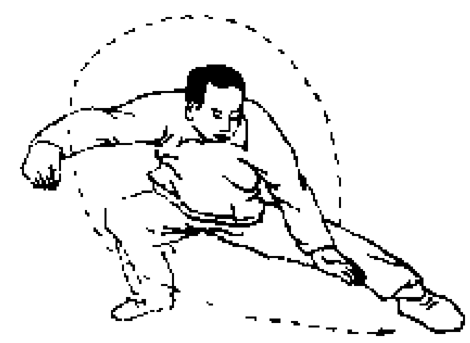
(28)十指通经：十指相接，随身下降，小腹收缩，两臂下伸，目视两指，继而直腰，两手高过头顶，再下降，练20次(图22)。

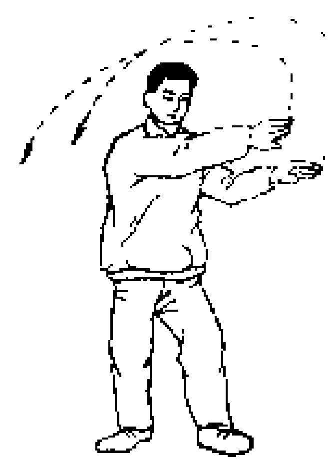
(29)提手上势：似太极拳式，静站1分钟，左右各1次(图23)。

(30)连环双掌：马步，两手立掌平举，前推10次，连环推10次，左右转腰平动5次(图24)。


图25


图26


图27


图28

(31)导龙入海：右手背靠命门穴，左手背靠右手腕，全身放松，气沉涌泉，先左实右虚，再右实左虚，左右交替，意念成螺旋形下降至涌泉穴，共16次。再两膝双沉后缓慢上升，升降5次(图25)。

(32)凤凰展翅：两脚并立，头左倾，目视左掌，左手向左、下、后，右手向右、上、前。左右各3次(图26)。

(33)下势独立：右脚实，左手似太极拳单鞭下势，做3次。再左脚实，右手似单鞭下势做3次。交替时，各做太极拳之左右金鸡独立(图27)。

(34)虎踞龙盘：直立，两手先由右向左转大圈，再由左向右转大圈，左右各5次(图28)。

(35)舒经通络：全身抖动放松，两手时而畅开，时而垂下，练数分钟。

(36)无极站桩：静立，两膝微曲，意守涌泉数分钟后收功。

参考文献：

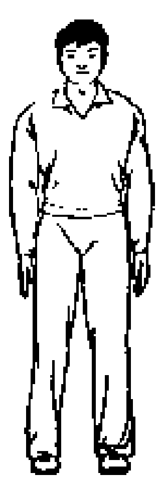
沈永培：三十六式太极导引保健功，《自然之谜》(7)：88，1983

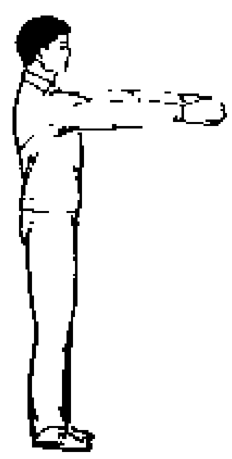
（柴剑宇）

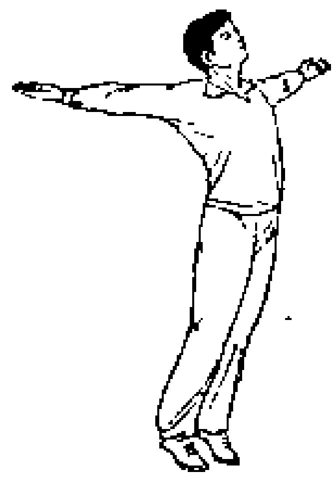
大雁功　始创于道家昆仑派以道安为宗师，故又称昆仑派气功。属导引派功法。功法分前后各64式，分别由田昌五和石佩珍、张文杰根据杨梅君口述，整理发表于1983和1984年。其特点是：利用动作的上下、前后、左右、向内、向外、升降开合，动静结合，吸收天地之气，以收敛、排泄、补虚、泻实而达到调节机体的阴阳平衡。对高血压、神经衰弱、植物神经功能紊乱、肠胃病、类风湿性关节炎，以及某些心血管疾病等有较好疗效。

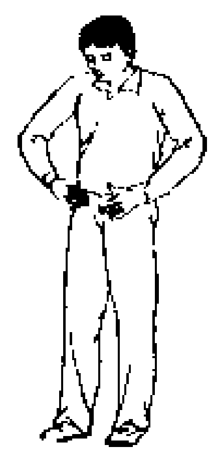
功法前式：①起式：身体直立，两脚与肩等宽。头微上顶，两臂自然垂于体侧，五指自然分开、微屈。口微闭，舌轻舔上腭，眼平视前方(图1)。全身自然放松、安静、气往下沉，排除杂念，静立片刻(或作深呼吸3次)。②展翅：两臂由体侧缓缓前举，手心相对举至与肩同高(图2)。接着，边上举边向两侧分展，同时两臂外旋成扩胸。手心向上，松肩，微屈臂，同时身体后屈，两膝微屈，稍提脚跟，仰视上空(图3)。③合翅：两臂内旋弧形向前合抱。两手落至腹前，手心向内，指尖相对，虎口圆。两手指端相距约6～10cm。在两臂向前合抱的同时，身体恢复直立。自然收腹，脚跟落地，眼视前下方(图4)。④折窝：两手从腹前上提至胸前，然后两臂外旋，手心相对，意念用力使两臂向前伸直，同时两脚跟提起。接着，两臂内旋，手背相对(图5)。然后两臂用力外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后(图6)。⑤抖膀：两臂屈肘上提至两胁，手心向上，手指向后并拢成爪形。松肩，虚腋，脚跟仍提起，眼平视(图7)。接着，两臂外旋，两手从两胁旁迅速甩于于两胁前，两臂屈肘成90°，手指向前、手心向上微向里，同时，两上臂向内迅速夹击两胁。两脚跟迅速落地，眼平视(图8)。⑥折窝：两臂内旋前伸，手心相对。两脚跟同时提起。接着，做图5、图6动作。⑦抖膀：动作同⑤(图7、图8)。⑧上举：两手臂缓缓上举，手心向里，手指向上，两手上举过头顶，两臂弯曲成90°。眼平视，脚势不变(图9)。⑨合掌：两手向头顶上方合拢，十指交叉合掌，掌心对百会穴(图10)。⑩翻掌：接上式，两手指交叉不分开，两臂同时内旋使两手翻转，手心向上，意念

用力向上伸直，眼视前上方(图11)。⑪下腰(中、左、右)：两腿伸直，弯腰前屈，合掌下按，掌心向下。先下按在两脚中间片刻(图12)。然后上体稍抬起向左偏转，两臂随之上提。接着合掌下按，手心向下于左脚前片刻。再提起向右偏转，合掌下按于右脚前片刻。眼视两手，头顶朝前，脚势不变。⑫缠手：两掌从右脚前略提起，身体归正，两掌回到两脚上方。接着，两手向左、右分开，手指相对，手心向下。左脚向左转90°(右脚跟稍调整舒适)，同时，上身略抬起，膝微屈，以腰为轴向左转身90°，并带动手臂旋转甩动。同时，右臂内旋，手心向外，随腰左转，由右经前甩向左方(图13)。接着，两手臂外旋，手心向上，两小臂交叉于腹前，右臂在左臂上方(图14)。在手心外旋向上的同时，涮动腰胯，右胯及右腿迅速向右扭动，带动右手臂拖向右胯方向，右腿弯曲、左腿伸直，左脚着地，眼视右手。⑬回气：接上式，左手指并拢成爪形，向左上提至左缺盆穴，松肩，虚腋。右手继续甩向右下方，待手臂伸直时，内旋向上，向左划大弧，落至左脚趾。同时，上身随右臂甩动，由右向左转动，向左前屈身。脚呈丁字步，重心落在右脚上。右腿弯曲，左腿伸直，左脚跟着地，脚尖上翘，眼视右手(图15)。⑭左弹足(3次)：右手捏住左脚大趾、二趾。大拇指在脚趾上，其余四指在脚趾下，向左扳动3次，同时右臂微弯，肘向外，带动肩、腰、胯向左扭动3次，眼视右手。脚呈丁字步(图15)。⑮推气：松右手，放开五指，虎口成圆形，手心推向右后方，右臂微屈，意念用力使右手由左前方慢慢向右后方推动。身体亦随右手推动而逐渐向右偏转约45°，腰胯放松，眼视右手。脚势同上。重心在右脚，左脚跟着地(图16)。⑯捞气：右臂推


图1


图2


图3


图4

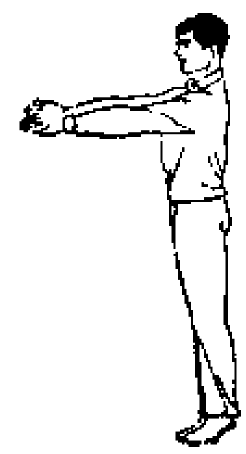
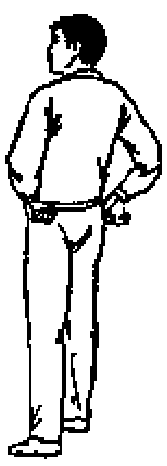
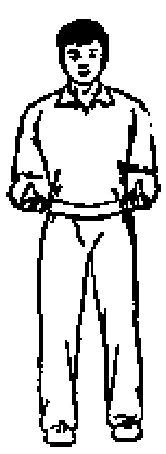
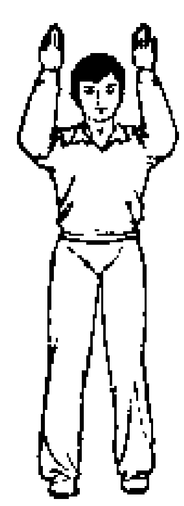
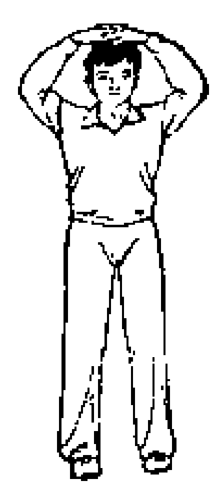

图5


图6


图7


图8


图9


图10

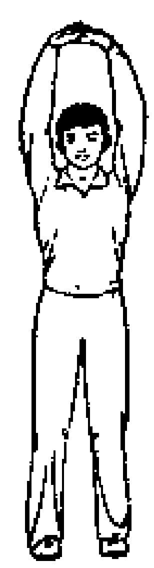

图11


图12

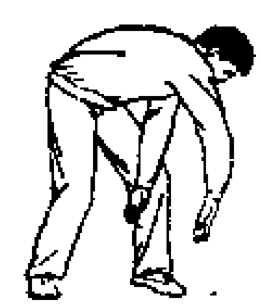

图13


图14

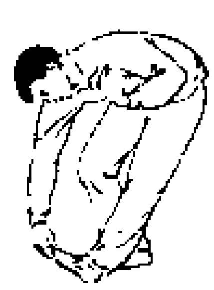

图15


图16


图17

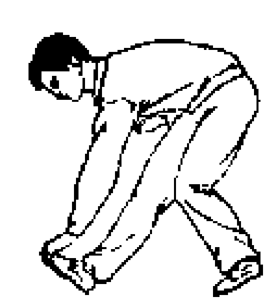
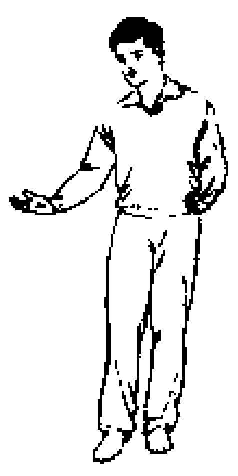
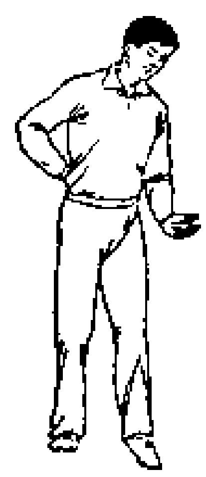
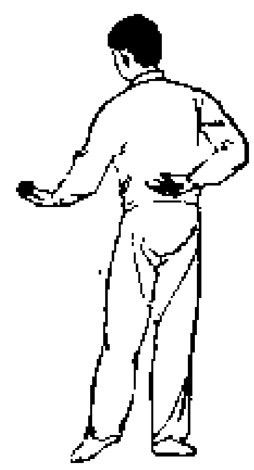

图18


图19


图20


图21


图22

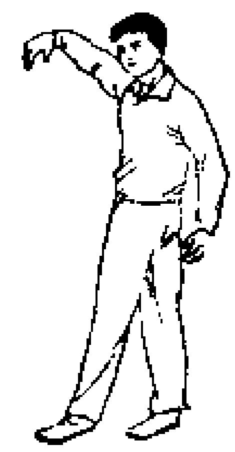
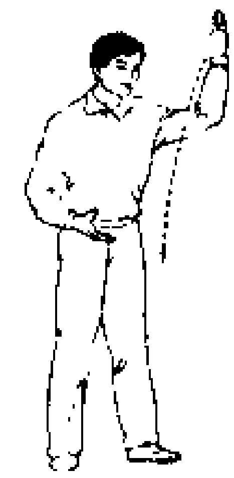
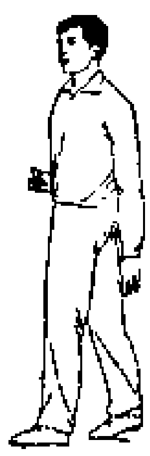

图23


图24


图25


图26

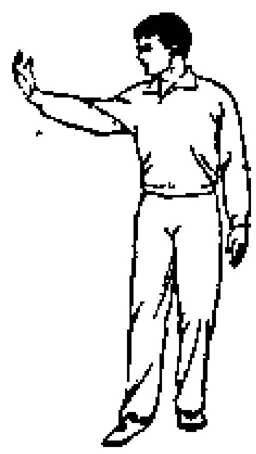

图27


图28

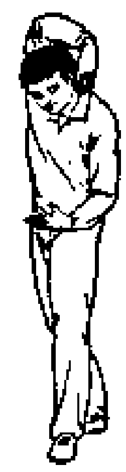

图29


图30

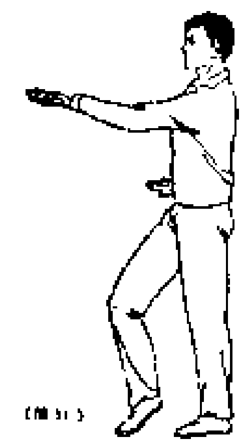

图31


图32

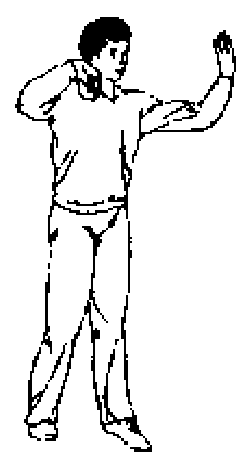

图33


图34

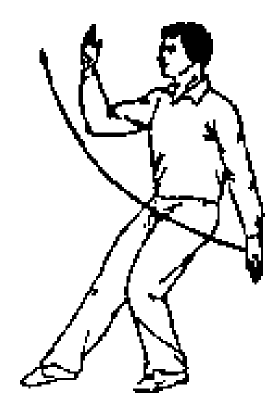

图35


图36


图37

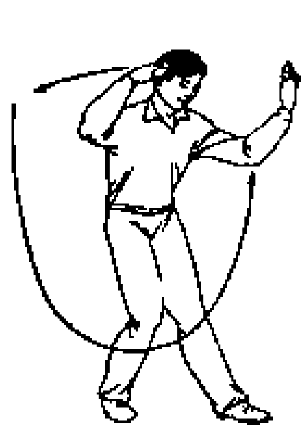
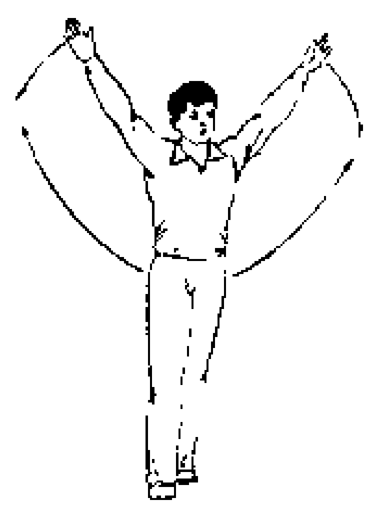

图38


图39


图40

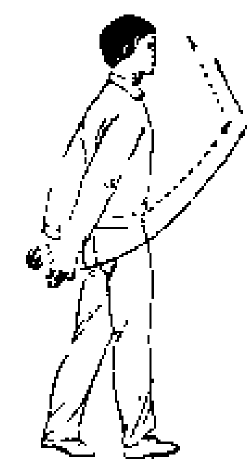

图41


图42

气至右胯后侧后，外旋，使手心向左前，手指向下。右臂微屈。意念用力使右手由右后方向左前方捞气（图17）。右手边捞气边屈腕，使手心向上，手指向前。身体亦随右手向左捞气而向左偏转。眼视右手，脚势同上不变。⑰转身回气：右手捞气至胸前，五指并拢呈爪形向上置于右缺盆穴处。同时左脚内扣，以右脚跟为轴向右后转身180°，重心后移到左脚。屈左膝，同时左手从左缺盆穴放下，左臂内旋，从左向上，向前划大弧，落至右脚尖。眼视左手，右脚尖上翘，脚跟着地（图18）。⑱右弹足：同⑭，唯方向相反。⑲推气：同⑮，唯方向相反。⑳

捞气：同⑯，唯方向相反。㉑缠手：左手捞气至腹前时，边捞边向上抬。同时右手从缺盆穴撤下，五指松开，虎口圆，并从左手的内侧落向前下方；同时上身抬起，微微前屈，向左转体，右脚左转90°，使双脚平行归正。然后右手臂由下经前向上、向里，再向下、向前，围绕左手；左手同时也环绕右手，互相环绕一周半。环绕时，左右手内外关相对，约距17cm。在手臂环绕的同时，腰、胯、肩随两臂的绕动相应地自然晃动。眼视手(图19)。㉒云手(右、左、右)：右云手，左手缠手后收置左侧腰部，手臂弯曲，掌心向上微向里。右手缠手后，向前方伸出，掌心向上，与腰同高，同时右脚上前半步，前脚掌外侧着地，重心在左脚。眼视右手心(图20)。接着右手臂由前向右后方划弧，上身亦随着右手向右扭转，眼视右手。然后右臂内旋，屈肘，使右手合谷穴贴右肾俞穴处，手心向上，同时身体向左转正，重心前移右脚，左脚跟提起，眼平视前方。左云手，当重心前移右脚，右手合谷穴贴右肾俞穴处时，左脚上前半步，前脚掌外侧着地，同时左手向前伸，由前向左侧后方划弧，上身亦随左手向左扭转，眼视左手心(图21)。接着左臂内旋，屈肘，使左合谷穴贴左肾俞穴处。同时身体向右转正，重心前移左脚。右脚跟提起，眼平视前方。右云手，动作同前(图20)。㉓涮腰：左脚上前半步，前脚掌着地。同时左手外旋向前伸出(图22)。接着由前向左后方划弧至左胯后方，上身随之向左扭转，带动右臂摆向左前方，屈肘，上臂与肩同高，左手自然下垂。身体向左前倾，重心在左脚，两脚跟提起，眼视左手(图23)。然后身体及右肩、右臂外旋迅速向右扭转，带动两臂顺势摆动。右臂向右摆回到右腰侧，屈肘约90°，手心向上，手指向前。左臂顺势由左下向前上方捞起，左手心对印堂穴，左臂微屈肘，呈弧形，同时身体及腰胯转正，右脚跟迅速着地，重心在右脚，左脚跟提起，两膝微屈，眼视左手心(图24)。㉔落胯回气：左臂内旋，手心向下(图25)，自上而下落至左后侧，手心向后，手指向下，重心前移至左脚，右脚跟提起。眼平视前方(图26)。㉕单展翅：右脚上前半步，前脚掌着地。右手向前平伸，手心向上，五指分开，虎口圆，手与肩同高(图27)。然后由前向右侧划弧，上身亦随右手臂向右扭转，眼视右手心。当右手臂移到右后方时，手臂内旋，屈肘，向右下方划弧，使右合谷穴贴右肾俞穴，手心向上，同时身体转正。眼平视前方，重心移至右脚。㉖上步伸膀：重心移至右脚后，左脚上前半步，前脚掌外侧着地，同时左臂外旋，上提屈肘约90°，置左腰侧，手心向上微向里，手指向前，眼视左手心(图28)。㉗缠头过耳：上身以腰为轴向左扭转，同时右手从肾俞穴下落，右臂外旋，手心向里，由右侧经腹前随身体的左转向左侧上提。右手经左肩、左耳、后颈，手心向里对着左耳及颈部(图29)。当右手绕至后颈时，上身及头随之转正。右手继续绕到右耳，手心对着右耳，松肩屈肘，肘向右前，眼平视(图30)。㉘下压：右手绕到右耳时，右臂下落，意念用力向下按压至右胯侧，手心向下，撑腕，手指向前，五指分开，虎口圆，同时左手上提与肩同高，臂微屈，手心向上，微向里，眼视左手(图31)。㉙上托：右臂外旋，使右手心翻转向上，并弧形向前、向上托举，与肩同高，手心向上，微向里，臂微屈。左手同时向下，移回身体左侧。眼视右手心。重心前移至左脚，右脚跟提起(图32)。㉚回气：右手上托至肩高后，右臂内旋，迅速屈肘，肘尖向右，右手五指并拢呈爪形，置右缺盆穴，同时左手从左侧自下而上迅速向前捞起，手心向里，手指向上使左劳宫穴对着印堂穴，眼视左手心，同时重心迅速后移至右脚，右脚跟落地，腿微屈，左脚跟提起(图33)。㉛捞月：右腿弯屈，重心在右脚，左腿自然伸直，左脚掌外侧着地，左手臂不动。右手从缺盆穴离开，五指松开，虎口圆，右臂向右后方舒展开，手心向外，上身亦随之右转，眼视右手。然后右臂外旋下落，由右向左前方划弧，同时身体向左扭转，上身前屈。右手臂经下腹向左划弧至左臂前，两臂交叉，右臂在外，右手心向里，左臂在里。眼视右手(图34)。㉜转身：以两脚跟为轴，向右后缓缓转身180°。左腿弯屈，重心移至左脚，右腿微屈，右脚跟虚，收臀，上身伸直，同时左手经胸、腹下落至左外侧，手心向后上，指尖向后下方。右手臂随身体转动缓缓向右上举，屈肘，手心向里，手指向上，使劳宫穴对着印堂穴，眼视右手心(图35)。㉝上步望掌：重心前移到右脚，左脚上前一步，左膝微屈，前脚掌着地。同时左臂外旋，成弧形向前上举，屈肘，手心向里，指尖向上，使劳宫穴对着印堂穴，眼视左手心。右手同时稍向右移，手心对着右太阳穴处(图36)。㉞望月：左脚掌外侧着地，右腿深屈。左手不动，右臂向右侧舒展开，上身亦随着向右扭转。然后右手臂外旋向下、向左划弧，同时上身亦随之向左扭转，向左前方深弯屈。右手划弧至左臂下，迅速向左上方甩手。手心向里微向上，手指向左上方，同时头向左扭转，眼视左上方天空(图37)。㉟压气：两臂同时向里旋，使手心向下，手指分开，虎口圆，同时身体转正，上身伸直。两腿屈膝，左膝在前，右脚、右膝微向里扣，两脚跟提起，重心在右脚。两手指相对下按置于左膝两侧。注意身体下蹲时，意念用力，使两手心向下按压，并撑腕。然后略起身，手随身体同时上提，手腕、手指自然放松。然后再向下蹲，手向下按，如此起伏下按3次。眼视两手(图38)。㊱转身压气：两手臂姿势不变，以两脚掌为轴，向右转身90°，右腿在前，左脚、右膝内扣，两脚跟提起，其余同上式。起伏下按压气3次(图39)。㊲泳动：上身起立，两腿伸直，重心在右脚，左脚跟提起，同时两臂自然伸直，手腕放松，两手及两臂上下颤动(频率高，振幅小)，边颤动边向前举，手心向下。尔后两臂继续颤动不停地由前向上，手心向前，呈侧上举，眼前平视，同时重心后移，左脚跟下落，右脚跟提起(图40。自本式起开始两手及两臂一直颤动不停，直到㊷归气为止)。㊳瞰水：重心前移右脚，左脚跟提起，同时两臂内旋，边颤动边向左右分展，呈弧形落向后下方，至臀部两侧。手心相对，身体稍向前倾，两脚跟提起(左脚跟不提亦可)，眼视前方(图41)。两臂慢慢边颤

动边内旋，由后向前上方举起，约与肩高，手心向下，手指向前。同时重心后移左脚，右脚跟稍提起，身体亦随之微向后仰，眼视前方。㊴拍水飞翔（左、右、左）：左拍水，重心在左脚。两臂边颤动边缓缓摆向左方，同时上身向左扭转，微前倾。左臂摆向左侧上方，左手高过头，手心向外，拇指向下；右臂摆向左侧，右手心向下微向左，臂同胸高。两臂微弯曲，眼视左手（图42）。右拍水，重心前移右脚，左脚跟提起，同时两臂边颤动边向前摆，身体转正，眼视前方。然后两臂缓缓呈弧形摆向右方，其余动作要求同上，唯方向相反（图43）。尔后再做

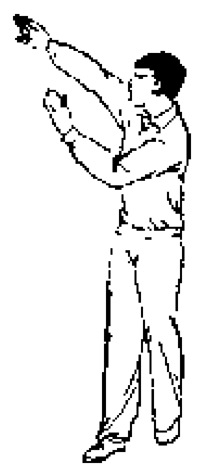
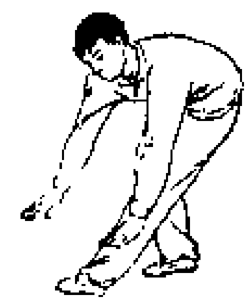

图43


图44


图45

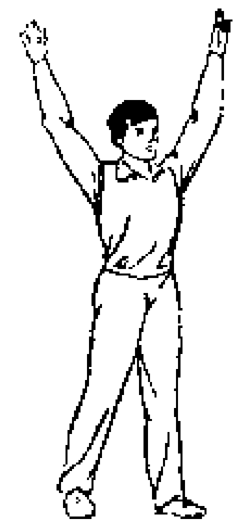
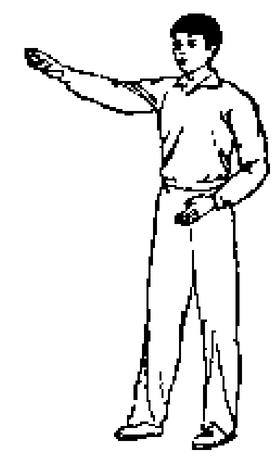
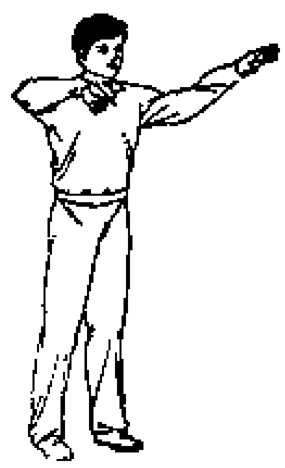
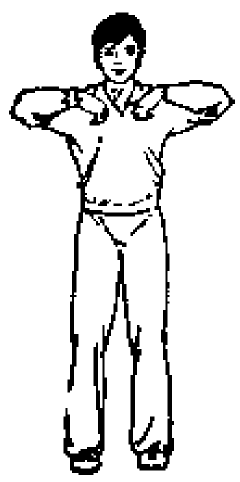
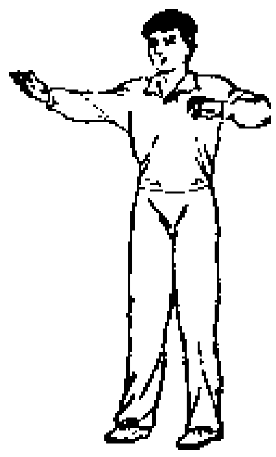

图46

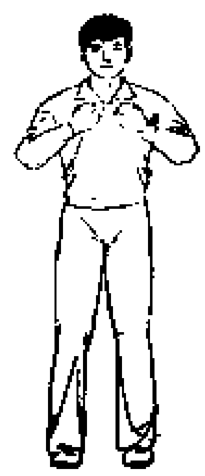

图47


图48


图49


图50


图51


图52

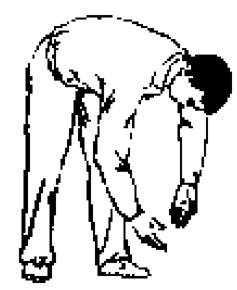
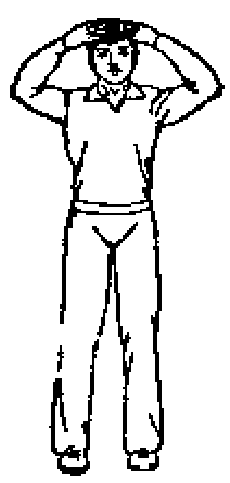
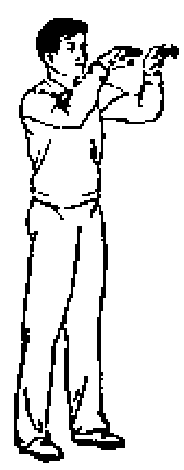

图53

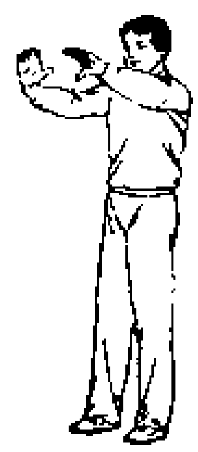

图54

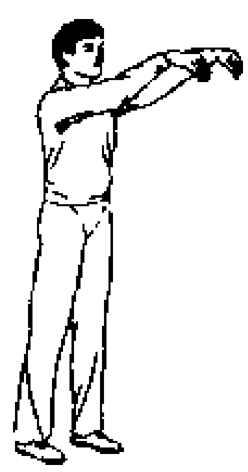

图55

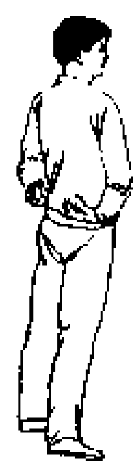

图56


图57


图58


图59


图60


图61

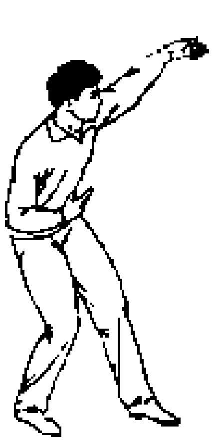
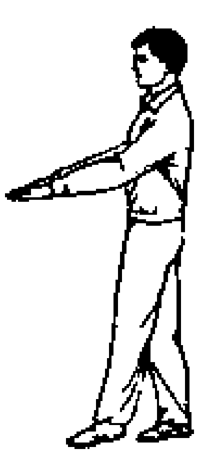
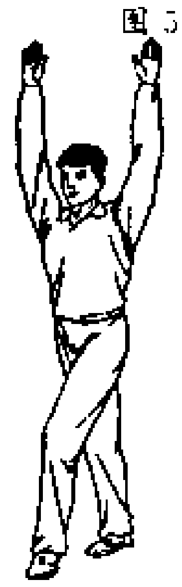
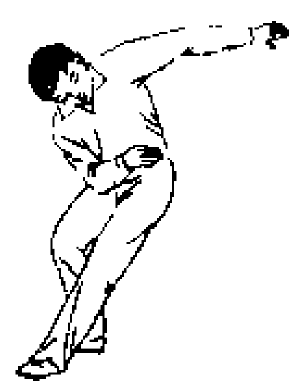
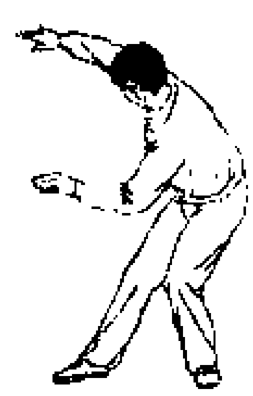

图62


图63


图64

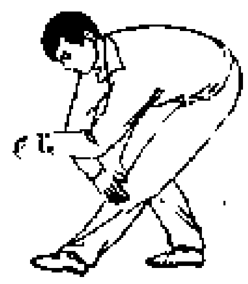

图65


图66


图67

左拍水(同图42)。⑩饮水(3次):重心前移右脚,左脚跟提起,两臂边颤动边向前平举,同时身体转正。眼视前方,拍水归正。然后左脚上前一步,前脚掌着地,同时两臂边颤动边向左、右两侧后分展,手心向下。尔后右膝深屈,左腿自然伸直,上身前屈,同时两手从两侧后屈肘,收至腰部两侧(图44)。再继续向前沿左腿两侧前伸至左脚前上方,并抬头前探,眼视前下方,做一次饮水状动作(图45)。然后上身抬起,带动两手上提屈肘,回至腰部两侧。继续沿左腿两侧前伸,上身再次向下前屈,做第二次饮水状动作。共做3次。㊶望天:接上式,上身缓缓抬起。重心前移左脚,身体起立,右脚跟提起,同时两臂随身体起立,自下而上边颤动边由前向上举。眼随两臂上举,仰视前上方(图46)。㊷归气:两臂继续边颤动边向左、右两侧分展下落,同时右脚上前半步,与左脚平行同肩宽。两手下落至腹部,左手五指分开捂贴在肚脐的左上侧;右手四指并拢捂贴在肚脐的右下侧。左、右手指相距3cm许。然后两手指贴腹一起振颤3次,每次之间静置3~5秒。眼平视前方(图47)。㊸抓气:右手由腹部边提起边向前平伸,与肩高(图48)。然后用力抓握成空拳,屈肘拉至右胸前,沉肩、虚腋,使上拳眼对右气户穴,为1次抓气。眼视前方。然后左手抓气,要求同右手(图49)。如此两手交替抓气各5次(图50)。㊹翻掌搂气:右臂外旋向前平伸,手心向上(图51)。用力抓握成空拳,屈肘拉回至右胸前,使下拳眼对右气户穴。沉肩、虚腋,眼视前方。再左手搂气,动作同右手。如此两手交替搂气各5次(图52)。㊺抱球:接上式,两肘向下,然后两臂上举,接着两臂内旋,伸掌向左、右两侧分展,弧形下落。同时上身向前弯屈约90°,两腿伸直,百会朝下或朝前。两手臂下垂于腿前,微屈腕,手心向上,两手指相对,约距15cm左右,呈抱球状。眼视两手(图53)。㊻揉球:上身稍抬起并向左扭转,同时带动两手臂抱球至腹部左侧。接着右臂内旋,手心向下,使右手在左手上方,两手心相对,相距约20cm左右,成抱球状。眼视手。意想两手中似抱一球。然后两手腕、臂、手指按水平方向顺时针揉动,拨转手中之"球"(图54)。同时上身带动两手臂从左经腹前向右转动,边转腰边揉球,约10圈,移至腹部右侧。眼视手。脚势不变,膝微弯曲。㊼转身揉球:揉球至右侧时,两手臂同时旋转,使球翻转180°,左手在上,右手在下,手心相对(图55)。然后两手腕、臂、手指按逆时针方向拨转手中"球",从右腹侧经腹前向左扭转。边转腰边揉球至腹部左侧,约8圈。再从左侧向右转,约揉球2圈,停于腹部前方,同时身体亦随之转正,眼视手。㊽抱气:上身抬起,直立,同时两臂向上举。然后两臂内旋,两手向左、右两侧弧形下落。同时上身向前弯曲,两腿伸直,百会朝前或朝下。两手臂下垂于两腿侧前,屈腕外旋,使两手心向上,五指分开,虎口圆,两手指相对,相距约30cm左右,似抱一大重物状。然后膝微屈,意念用力慢慢向上捧抱到胸前,同时身体亦随之起立。眼视前方(图56)。㊾贯气:两手继续抱气到额前,两臂内旋,手心向里,弯臂呈弧形,手约与额同高,两手指相对,相距约10cm左右(图57)。尔后两手沿头、胸、腹慢慢下落至小腹前,略停几秒后,两手臂分别垂于身体两侧,眼平视。㊿抬膀:两臂内旋向前平举,手腕放松,手心向下。然后两肘缓缓弯曲下沉,两手放松,屈腕,手高于肩。肘尖略比肩宽。眼平视(图58)。接着,两手向上抬起,并迅速向前推掌撑腕,虎口相对,手指斜向上,两手约与额同高,手心向前,拇指相对,约间距10cm。眼视手(图59)。51翻翅:两手屈腕,手指合拢变成爪形,手心向下,眼平视(图60)。52背翅:两臂弧形向两侧下分开,经胯外侧,两肘弯曲,两手上提,使两手合谷穴分别贴于左、右肾俞穴处,松爪,手心向上,手指向后。眼平视(图61)。53起扇上飞(7次):两手从肾俞穴下落,经体侧弧形向前举,约同肩高,手心向下,手指向前。两臂微屈,眼平视。左上飞:屈右膝,重心移至右脚,左脚上前一步,左膝微屈,左脚掌外侧着地,脚跟虚。同时右手向下压按,停于小腹前,右臂弯屈,手心对小腹。四指自然伸直,手指向左,虎口圆。同时左臂向左上方提起,臂微屈,左手高于头,手心向下斜向里,松腕,五指自然放松下垂。上身微向左扭转,眼视左手心(图62)。右上飞:动作与左上飞同,唯方向相反(图63)。如此左、右交替7次。54转身:接最后一次左上飞动作,左臂向下,右臂向上,手腕放松,两臂内旋前举于腹前方,同时两腿伸直,身体转正(图64)。接着两手臂开始振颤,同时以两脚跟为轴,向右后转体180°,眼平视。55飞上:在转身的同时,两手臂不停地颤动,由腹前慢慢向上举,手心向前,手指向上,同时向右后转身180°。这时右脚在前,脚跟提起,重心移在左脚,眼视前方(图65)。然后两臂边转动边向左、右两侧分展下落于体侧。56过水飞翔:左过水,重心移至右脚,左脚向前一步,前脚掌着地,左膝微屈,同时两手臂边颤动边由体侧向前平举。然后屈右膝,上身前屈,向左扭转约45°,同时两手臂随之一起弧形向左颤摆。左手臂上摆至左前上方,手心向左,拇指斜向下,左手高于头。右手伸向左前方,约与胸同高,手心向下,两臂自然弯曲,眼视左手(图66)。右过水:上身抬起,重心移至左脚,左膝深屈,右脚向前一步,膝微屈,其余动作同左过水,唯左、右手不同(图67)。如此左、右交替7次。57转身:同54(图64)。58飞上:同55(图65)。59寻食:左寻食,重心移至右脚,左脚向前一步,左腿自然伸直,前脚掌着地。右膝深屈,上身向前弯屈,两臂分别由两侧同时经前向另一侧摆动,左手指向右,右手指向左,两臂在左膝前交叉,左臂在右臂之上,眼视前下方(图68)。右寻食,上身稍抬起,同时两臂摆回到体外侧,重心前移至左脚。右脚上前一步,屈左膝,上身前屈,两臂分别由体侧同时经前向另一侧摆动(图69)。左臂在右臂之上,两臂在右膝前交叉,与左寻食动作相同。如此左、右交替7次。60转身:当第7次寻食,两臂交叉在左膝前时,接着上身抬起,右腿伸直,同时两臂从左腿前分开,屈肘上提。手腕放松,自然下垂于腹前,手心向下。两臂弯屈,两肘宽于

肩，眼平视(图 70)。然后以两脚跟为轴向右后转身180°，手势不变，重心在左脚。㉛寻窝(手按方向为左、中、右、右、中、左、中)：左，重心移至右脚，左脚上前一步，前脚掌着地，上身稍向左扭转，同时两手臂摆向左腰侧，手指分开，虎口圆，两手指尖相对，相距 3cm 许，手心向下。两手意念用力撑腕，向下按压至左胯侧，右腿微屈，眼视两手(图 71)。中，右腿伸直，脚跟提起，重心前移至左脚，同时两手腕放松，屈肘，两手上提至上腹前，同时上身转正。右脚上前一步，前脚掌着地。然后两手从上腹前下压至小腹前，左腿微屈，眼视两手。右，左腿伸直，脚跟提起，重心前移右脚，同时两手腕放松，屈肘，两手上提至右腰侧，上身微向右扭转。然后左脚上前一步，前脚掌着地，右腿微屈，两手意念用力下压至右胯侧，眼视两手(图 72)。㉜转身泳动：第 7 次寻窝后，重心在右脚，以左脚跟为轴向左转 90°，右脚向左旋转，上半步，与左脚平行，约与肩同宽。两脚跟稍提起，同时两臂边颤动边由体前经两侧弧形向前上举，高于前额，肘尖比肩宽，手心向下微向里，眼平视前方(图 74)。㉝安睡归气：两臂从上向下边颤动边经面、胸下落至腹前，同时两腿屈膝全蹲，收臂，脚跟提起，五指并拢置于肚脐左右两侧，指尖相对，约距脐左、右各 3cm，上身稍前屈，闭目(或微睁)，入静约半分钟左右(图 75)。意想下丹田。㉞收式：睁眼，慢慢抬头起立，两腿伸直，脚跟着地，两手分别撤至左、右两侧。两臂缓缓呈弧形向前上举至额前，手心向里。接着缓缓向下经胸(图 76)、腹、小腹自然下垂于体侧，气沉丹田。然后右脚向左脚靠拢，成立正姿势。眼平视前方(图 77)。


图 68

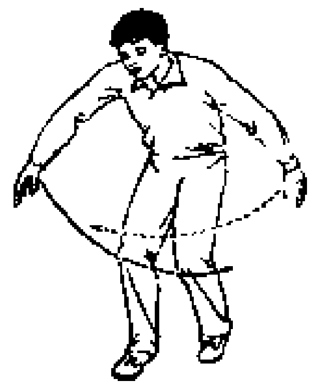

图 69


图 70

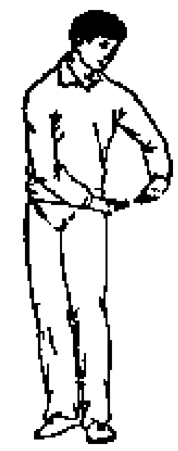
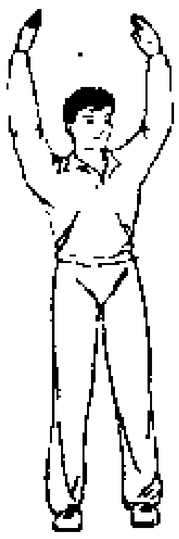
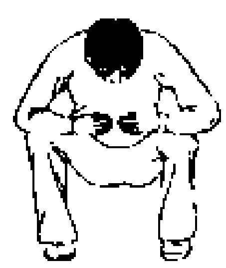
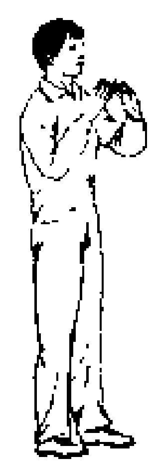

图 71

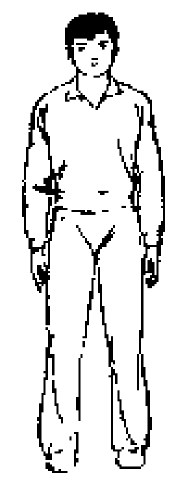

图 72


图 73


图 74


图 75


图 76


图 77

后式：①伸爪。②收膀。③寻风。④背爪对肩。⑤散病气。⑥缠手。⑦转身收气。⑧甩病气。⑨背翅抱气。⑩贯气、排气。⑪穿叉。⑫外踝骨贯气。⑬搓腿。⑭拍掌。⑮搓臂。⑯点穴。⑰归气。⑱十字臂。⑲下沉。⑳草上飘。㉑双拍转身。㉒十字臂。㉓下沉。㉔草上飘。㉕双拍转身。㉖十字臂。㉗下沉。㉘后拍腿。㉙晃三晃。㉚缩身修面。㉛探地。㉜合掌。㉝搓掌。㉞寻云看雾。㉟背翅。㊱回膀。㊲下贯。㊳涮翅。㊴涮膀。㊵振翅洗胸。㊶展翅洗头。㊷落膀收翅。㊸泳动起飞。㊹指天。㊺划地。㊻转身划地。㊼捧气。㊽归回。㊾连环步。㊿鹞子翻身。51弹膀。52遮雾。53看风上飞。54横膀。55过海。56飞荡。57贯气颤动。58抖翅。59俯瞰大地。60抬膀迎月。61大缠手。62飘水飞上。63三抱收气。64收式。

练习本功时，要适当节制烟、酒、辛辣等物。妇女在怀孕期和月经期(头 2~3 天)应停止练功。年老体弱者，一般以练前 64 式为主。

参读文献

杨梅君：《大雁功》，人民卫生出版社，北京，1983 年

(郑嘉懋)

修持功　属导引派佛家功法，由覃尧卿发表于 1984 年。本功主要通过特定的姿式、意念，呼吸训练达到内气外放的目的。临床上对风湿性腰腿痛有一定的疗效。

功法操作：分发放外气功和保健功两种。发放外气功法包括：①三射功：端坐条凳，全身放松，两手伸直抓住凳边，虎口紧贴风市穴，意守丹田、百会及左右手劳

宫穴。提肛吸气，两手撑直上身。扑俯下将胸压至两大腿，然后用鼻呼气。恢复原姿式。②小佛功：直立平坐条凳，全身放松，轻合口齿，舌舐上腭，合掌，指尖向上，意念气在命门丹田运转。③大佛功：与小佛功的区别在于，运气从丹田至腹中心，再至百会，最后用突发"意"把气排出体外，然后送入丹田。④山鹰展翅：直立，轻闭口齿，舌舐上腭，两手臂平伸至两侧，两掌五指并拢下勾，提起一脚，意念在丹田与髌骨间运转。⑤虎蹬功：直立，轻闭口齿，放松全身及百会、两肩髃、两风门、两内劳宫、丹田、命门、两环跳、两足三里、两涌泉等15个穴位的同时，从胸前伸直两手臂，掌心向下，接着，上身保持垂直下蹲。⑥补助功：用左手或右手作剑势，加强"意"的控制和以意领气的练习，然后将一只手掌低下或仰上、平推，意在内劳宫，做有方向地运动，以加强"意"的控制练习和以意领气的练习。接着，以左手或右手的食、拇、中三指并拢，用力慢慢外拉，分别做以意领气和加强"意"的控制练习。保健功包括扶楼功（坐桩功）、抱搂功（站桩功）、龙现功（卧功）和走功。本功法运气熟练后，可以从丹田运气至病灶，进行自我治疗。

（钱瓷珠）

砖功 属导引派医疗气功。由宋国臣整理发表于1984年。其特点是不分季节、场地、性别、年龄，只须两块各重5千克的红砖即可。具有健身祛病的作用。

功法操作：①举功：双腿平行分开站立，双掌托住红砖向前平伸，再高举过头，停，托砖入静，心里从1默数到100为1次。头5天，每天练5次；10天后，练10次；半月后，练15次；1个月后，每天练30次。练习3个月。②小旋转功：两腿迈开，左右手各握砖1块，在胸前旋转运动。心里默数到100为止。前50数左手在前，右手在后旋转；后50数换手再反过来旋转。练习3个月。③大旋转功：两腿迈开，左右手握砖1块，从头顶上开始大旋转，腿部也随之运动，全身各部各关节也都跟着运动。默数至100，停下，两手平行托砖，静立1～2分钟，意守下丹田。整套功法全部做完，约需20～30分钟。练成后，每天早晚各练1次为宜。练功时要精神集中，排除杂念，持之以恒。

（钱瓷珠）

混元桩 属导引派武术功法。为形意拳的基本功法，相传系南宋慈慧禅师所传。由刘铁岚发表于1984年。

功法操作：①定步桩：两脚平行同胯宽，头正颈松，两肩要平，空胸实腹，后背要圆。在松腰的同时尾椎下沉，两膝向下弯曲，臀部下坐，两臂自然下垂，手心向里，扶于膝盖上方大腿前。全身肌肉放松，腹式呼吸，意守丹田，舌舐上腭，搅舌咽津。鼻吸鼻呼，呼吸逐渐深长，虽不调息但节奏明显，吸气时膈肌下沉，小腹微凸，呼气时小腹微收。垂手站立觉周身微热，似有内气冲动的感觉时，两臂抬起，手尖相对，距同头宽，手心向内，沉肩坠肘，两臂环抱，后背及两臂呈一圆形。手的高度与口齐，抬手后注意放松，意向下引，两足生根，似入地三尺，面前如抱1圆桩，再将两手翻转朝前。其它要领不变。最后两手背撑腰，两肘稍前合，站功结束，接作走功。②换步桩：同定步桩，唯下肢为两脚前后分开，后脚足尖外展30°，前脚放正，脚跟抬起。前腿负体重4/10，后腿6/10，切实做到混元一气的要求。换步时前脚跟落地，脚尖外展，后脚上步，平起平落，如此反复换步。两手抬起，手心先向内，后翻转朝前，最后两手背撑腰，即可接作走动。③自由步：上身及其它要领同前，两手背撑腰，走时两腿同时弯曲，两膝似向下跪，腿部肌肉放松，随势沉气，一脚平起，抬至踝上。然后平落于前脚尖内侧，两腿微直，但仍保持一定的曲度，如此反复迈步前行。步法要慢，速度要匀。练功结束时双手放下，缓缓散步而止。④坐功：基本要领同走、站一致。坐于凳上，两脚平行，距同胯宽，两臂下垂，手背放于躯干和下肢曲折部位的小腹前，手心朝上，静松调息。入静后将两脚跟抬起寸许，涌泉着地，不可用力，自然呼吸，待两腿均匀地颤动时，即将两臂抬起，手心向内，切实掌握静、松与混元一气的要求，复将两手翻转，手心朝前。待内气调和，心神相依，再将两手背撑腰，脚跟落地，左脚稍往后撤，缓缓起立，进入走功。每日1次，100日为1疗程。一般慢性病1疗程可部分恢复，体力增强。

（柴剑宇）

强身内壮功 属导引派武术功法。由毕勇飞发表于1984年。本功系硬气功的基本功法。其特点是外练排打，内藉药物助力，以达到内脏健全的效果。

功法操作：①一掌揉功。仰躺于床，解衣宽带，两手放松自然置于体两侧，入静，意守上丹田。抬右手放于心下脐上第1掌位上，掌心朝上，由右向左揉之，徐徐往来，揉力均匀，不轻不重。按揉时内视上丹田。此时精气注于手掌之下。②开一掌揉功。行揉功约1个月，气已凝聚，渐渐感到气海宽大，脐腹两旁筋皆腾起，各宽寸余。若运气鼓之，硬如木板时进行，在前所揉1掌处两旁各开1掌续行揉功，揉法如前。③开二掌排打揉功。于上式行至1月，皮肉与筋骨皆硬如木板后进行，在前所揉处用小木槌轻轻拍打，并在肋旁再开1掌，如前法揉之。1月后，在上所揉3掌之处用小木槌拍打。在2掌之处先捣后打。④打、揉、捣结合通任脉功。上3式做完时，气满筋坚，除用木槌揉打外，可在心下两旁到两肋梢处，取极小鹅卵石子，装缝入布口袋，在所揉之处摔打。路线如下：首先用小木槌从心口上打至颈，再从右肋梢打倒胸，次从左肋梢打至肩，然后用揉法，最后用捣法。揉和捣的路线同木槌排打路线。周而复始，不可倒行。如此打揉捣100天后，则气满前胸，任脉充盈，接练下式。⑤揉、打、捣结合通督脉功。经过前4式两个百日的锻炼，前胸气冲盈，此时可运气入脊背，用以通督脉。前所练之气已上肩颈。今从右肩到颈侧上至玉枕，再从左肩由颈侧上至玉枕，又转从玉枕，下到夹脊，再从夹脊下到尾闾拍打揉捣，一一行之，周而复始，不可倒行（夹脊两旁软陷之处，可请人用掌揉之，再换本槌密密排打、捣之）。行本式功满3个月后，任督两脉已通，周身气血充盈，功即告成。注意事项：行功前需

服下药：人参、甘草、白术、当归、川芎、地黄、白芍、朱砂、刺蒺藜、白茯苓，各3～9克，共碾末为丸或煎服。

（柴剑宇）

马王堆导引健身功 属导引派功法，兼有存想派特色。由僮俊杰根据马王堆汉墓出土的彩色帛画《导引图》和《尚方饮玉泉青铜镜》等资料整理而成，发表于1984年。

本功分为6步。①宁神静立。舌舐上腭，双手重叠于丹田处，全身放松，下颔微收，双脚平行开立。闭目，微露一线光，意守祖窍，凝神望远，上下左右运目8次。随后调息，吸气时提肛，将气导引至命门，呼气时将气从丹田引至会阴处。如此反复演练9次。接着进行数息法，从1数到9，反复默数3遍。作到心无杂念，全神贯注，听自己呼吸声音3分钟；当能听到自己的呼吸声音后，意想丹田、命门、百会。如此3遍。②周天运转。舌舐上腭，用意念导引气血于会阴，当会阴有了得气感后，将气引至尾闾、命门、夹脊、大椎、玉枕、百会，再从百会经祖窍、鹊桥、膻中、丹田、会阴、涌泉。如此反复3次。第3次围绕百会穴盘旋1圈后，经祖窍、鹊桥、膻中到丹田，并全力守住丹田，不管周围一切声音、光线和气味。③微摆天柱。继续守住丹田，双手作抱球状，右手在上，左手在下，同时身体慢慢右转，然后反向行之，共作9次。再将双手似仙鹤收翅，慢慢恢复原式。④意想雪泉。站立如第一步，双手掌心向上，指尖相对，置于丹田部位。热天意想漫天雪花；冷天则意想有一股温泉水从头顶百会穴，经颜面、上肢、胸腩、达到轻松愉快，怡然自得。⑤玉泉引水。舌舐上腭，然后伸颈缩项、叩齿、指压丹田36次。作完，搅海咽津，将口中津液（玉泉水），分3小口以意念引下，第1口引至咽喉，第2口引至心窝部，第3口引至丹田。⑥默念口诀。自然站立，重心置于脚跟，双手贴于大腿。意想自己置身于一个山空林静的幽邃意境。躯体像微风吹拂柳枝微微摇动，同时意相口诀："夜阑人静万虑消，全身松软随风摇。意守丹田封七窍，怡然自得飞九霄。"此时身体要动就随它动，不动也不要一味去追求，听任自然，松静自如。如此半小时左右，就开始收功。方法是：意想涌泉穴，反复默念"我要收功，我要停下来了"。万一还停不下来，就用大拇指按压无名指中间，或按压一下肩井，必要时打开眼睛看一下，身体就会逐渐停止。当身体停稳以后，双手从髋部抬起，至丹田处合拢，经前胸，在下颔处分开，绕双身托天，意守中指端，气血随意念按摩百会穴。各作9次。接着搓热手掌、手背，从颜面至头顶、后枕的顺序，擦面梳头36次。然后慢步行走30～50步，并作一下气归丹田。

（柴剑宇）

鹤步登天 属导引派功法。由张桂生发表于1984年。本功是根据鹤步的形象，采用提腿、跨步、翻掌、后翅等运动方法，开阖劳宫、涌泉、命门、气海等穴，打通手、足三阴三阳经脉，疏通任督两脉，以达到健康长寿的目的。对慢性疾病具有一定的疗效。

功法操作：双手自然下垂，两脚平行等肩宽；周身肌肉与关节放松；目光平视，舌舐上腭，自然呼吸；意念放在天目穴，然后沿任脉入丹田处；让腹部随呼吸自然地、轻松而缓慢地起伏，意守丹田3～5分钟。然后意在手指，双手手指尽力叉开，使劳宫穴发胀、意在劳宫穴。翻掌使手心向后，意在掌跟，双手尽量向后翘，中指尖朝下，人体不可前倾，保持胸部挺起。接着意在胸部肌肉，双手垂落复位，掌心仍朝后，胸肌放松，把意念合并到膻中穴，而后下行入丹田。意领丹田之气下沉会阴穴，收缩肛门，意念上行命门穴，意守片刻，意念从命门经臀部沿左大腿下行到至阴穴，又复入涌泉穴。把左腿提起成为"Z"字形，同时双手上缩至腰侧，手指朝前、手心向下；在提腿时意念从涌泉沿左腿内侧上行达会阴，回入丹田。上行不停，收缩肛门，令气至命门穴，再一次顺臀部、腿外侧走向脚跟。同时，双手向身后按下，左腿向体前蹬出，当脚跟离地30cm余时，脚尖尽力向上翘，意在脚踝和手腕。脚面绷平，脚掌在体前1尺落地，同时五指放松撮在一起，意念从涌泉穴及劳宫穴经腿和臂的内侧两个方向同时向颈部大椎穴集中。意念经面颊投在下颌正中承浆穴，脚跟落地，把下颌尽量前探，颈部伸长后下颌在胸前划弧内收。内收时，意从命门穴起循督脉直上百会穴，此时头向上顶，后颈部也要用力向上伸，把入的身体拔长的同时，重心移在左脚，右脚跟提起，脚尖点地，脚心向后，挺胸拔背，人体前移。此为左步。接着做右步：鹤步登天意念与功法同左步，惟方向相反。左右各行9步，或更多。收功归元：因鹤步功左右步数相同，故收功时值右步结束。此时右脚在前，左脚在后，先把左脚收回在右脚旁与之平列，脚面宽度同静立时。双臂在后继续向上翘，人体相应前倾成90°。然后双臂从上朝人体两侧下落拉平，掌心向上；翻掌，使手心向下五指并拢，手心稍内凹。最后，人体慢慢直起，同时双手向体前拢气似球，中指相对、手心向里，按入丹田。左右手交叠一起，左手掌在内按于气海穴，右掌搭在左掌上，轻轻合上眼脸，内视丹田。意守3～5分钟，收功归元完毕。

（柴剑宇）

五官按摩强壮功 属导引派保健功法。由刘国钧发表于1984年。本功对五官有治疗和保健作用，亦可作为其他功法的辅助功。

练功时取坐或卧位皆可，垂目调息，气沉丹田或意守丹田，提肛缩阴；或取法自然。①健耳功：能增强听力，防治耳聋、耳鸣和其他耳病；并能益精强肾、健脑安神，能调节血压，治疗眩晕、失眠、遗精、早泄及中气下陷等（耳内或耳外患急性炎变，或其他严重耳病者慎练）。上提式：两手拇指在前，食指在后，分别轻提同侧耳廓之上端。然后用拇指摩按耳廓内侧，使之有热感为度。再用两指轻提耳廓。如此反复12～36次。下捋式：两手食指在前，拇指在后，相对握住耳垂，略用力向下拉捋并按压，反复12～36次，使耳垂有热胀感。中按式：两手握拳，拇指分别竖起按压耳屏，使之正好堵住

耳孔，勿使透气。按压时用力宜轻缓，使有温热感。按压片刻即放松1次，反复36次。体虚欲补者，闭口按压；病实欲泻者，张口按压，用力稍重。②健目功：能增强目力，解除眼疲劳，防治近视、远视、老年白内障等各种目疾（急性青光眼或严重眼疾者慎练）。正按式：闭目片刻，两手相摩令热，然后将食、中、无名3指并齐，分别置左右眼睑上，使中指正对瞳孔，接着3指同时轻按眼球，使之有轻微胀感后放松，如此按松12～36次。侧按式：用左或右手拇、食2指，张开如钳状，各按两眼之外眼角处，同时向中间相对地轻轻用力推按，使有胀感后放松，如此按松12～36次。又用两手食指分别按手同侧之攒竹穴，拇指按太阳穴，中指按睛明穴，3指同时用力按压眼球和穴位，使之有轻微胀感后放松，如此按压12～36次。收功：左右运目数次，然后张目远望片刻。③健鼻功：能增强和恢复嗅觉，促使鼻息通畅，可预防感冒，治疗鼻炎。鼻外法：用左或右手之拇食指如夹状，放鼻根两侧，用力向下挤按。至鼻翼时，稍增加力量提挤人中穴片刻。由上而下挤按12～36次。鼻内法：继上法将拇、食指伸入鼻腔，夹住鼻中隔软骨，轻轻下拉12～36次。④健舌功：能生津化气，使精气上达脑户，下达丹田。先使舌在口腔内上下左右依次搅动数次，然后舌体缓缓地尽量外伸，再缓缓地缩回。在伸缩的同时，上下门齿轻轻地挤压舌体，使舌体稍有胀痛感。如此伸缩挤按12～36次。接着舌体先后移至口腔左侧及右侧，同时两侧上下臼齿轻轻挤压如上，每侧12次。津液充盈时可随意下咽，以意引至丹田更佳。⑤健面功：本法充分运动面部肌肉，可防治颜面衰老、面神经麻痹、牙龈炎和其他口腔疾患。尽量张口，用左手（或右手）拇指和食指成钳状，用力夹住左右口角能地仓穴。如此松按12～36次。再承上式，尽量闭口内收，两指旋转摆动口唇12～36次。

（柴剑宇）

金钟罩 属导引派武术功法。由陆国柱发表于1984年。本功系少林铁布衫功派，能使内气储于丹田，全身经脉流畅无滞，正气充沛，精神饱满，预防疾病，延缓衰老。

功法操作：①吸水上提：自然站立，两脚与肩平行，入静。两臂缓缓从两侧胯部往上提，与肩平，成前平举，五指松开微屈，掌心成凹形，两臂收成前平举时，掌渐立起成45°，舌舐上腭，腹部内收。②击水下沉：两臂前平举，五指松开，两膝徐徐弯曲成45°，上身直，膝不超过脚尖；两臂往下沉，肘关节成45°，舌舐上腭，腹部气往外鼓足（内气储于丹田）。③太公钓鱼：自然站立，足与肩平，入静。两臂从两胯部上提至胸前，成侧平举，上提时用肘缓缓吊上来，左右掌心劳宫相对，五指微松，舌舐上腭，腹部内收。④胸前抱球：自然站立，两臂前平举，左右手掌同时往胸前收拢，左手掌心向上，右手掌心向下，两掌心劳宫穴上下相对，距离半尺，舌舐下腭，鼓腹，内气储丹田。⑤童子观音：自然站立，两脚与肩平行，两臂从左右身体两侧往胸前会合，两手掌心相合，左右大拇指并拢，对准胸前膻中穴，距离胸部4寸，舌顶上腭，腹部吸气。⑥孔雀开屏：自然站立，两臂与肩平，两手臂经腹前会合，右手压在左手掌背上面，成交叉形，右脚从左脚后跟移半步，左脚往右移半步，两膝弯曲成马步。然后两手臂往两边伸展分开，鼓腹气储丹田，舌舐上腭。⑦力托千斤：自然站立，与肩平行，两臂往左右上方伸展，翻手掌，掌心向上，左右中指相对，抬头看天，舌舐上腭，收腹。⑧弓步推掌：自然站立，与肩平行，左脚向左跨出一步，身体向左侧头亦向左转，目视左前方，左手掌放于左侧胯部，右手掌从右胯部向前推出，鼓腹，气储丹田，肘关节微屈，成立掌，舌舐下腭。⑨风摆荷叶：自然站立，与肩平行，身体向左侧摆动，重心落于左脚，右脚跟提起，右脚尖踮地，同时摆动左手臂，右臂亦提起，踮左脚尖。⑩翻江倒海：自然站立，与肩平行，舌舐上腭，两手叉腰，运丹田之气在腹中上下反复运动各4次，然后使气从左往右、从右往左亦各4次。如开始不易做此功，可先做以下动作，功效相似。两手交叉放于腹前，左手掌心落在右手背上，左手掌心贴于气海穴，按摩4次。⑪笔架双峰。⑫推窗望月。⑬泰山压顶。⑭弓开满月。⑮围猎收网。⑯双浆分水。⑰双臂揽月。⑱倒栽杨柳。⑲立地金刚。⑳一飞冲天。

（柴剑宇）

大成拳祛病延年养生桩 属导引派武术功法。为王芗斋集医、儒、道、释、武五派之精华创编而成，由王选杰发表于1984年。

功法操作：本功包括站、坐、卧、行共21式。其中站式分：浑元桩、抱球、垂手、静水、齐胸、推物、前分水、扶树、贴腰、抓纸球等10式；坐式分：托球、挺胸、推物、按球、按腿等5式；卧式分：正身仰卧护腹、正身仰卧屈膝护胸、正身高枕仰卧、侧身屈膝等4式；行式分：贴背摆头、展掌蹬水2式。练本功时，可能出现肌肉振颤或酸、麻、胀等感觉，是正常反应。本功既可强身，也能治疗一些药物难治之症。

（柴剑宇）

八式健身功 属导引派武术功法。由邓锦涛发表于1984年。本功以调身和调息的配合为主。其操作特点是，以松静为主，动静相兼，刚柔互济；动作的升降开合与经络运行规律相配合；动作舒松开展，但又伸缩相互交替。操作包括：预备式；双龙出海（收气）；二虎潜藏（呼气）；直冲霄汉（吸气）；海底明堂（呼气）；怀中抱月（吸气—呼气）；仰举天苍（吸气）；三盘落地（呼气）；顺手牵羊（吸气—呼气）；收式。

（柴剑宇）

简化峨嵋桩 属导引派功法。本功在巨赞法师的新编峨嵋十二桩的基础上，由傅伟中整理，寸仁等发表于1984年。

全套功法共18式，均取站式：①预备式；②起式；③观想少商；④三回环；⑤三吐纳；⑥抱臂；⑦吞吐探海；⑧内视肾俞；⑨观想志室；⑩拿云；⑪弯弓射月；⑫三通臂；⑬脚下八法；⑭升开降合；⑮白鹤有态；⑯蛟龙

腾天;⑰童子拜;⑱收式。其中部分操作:③观想少商:双掌相对,经体侧向前抬起,同时肩肘作上下微动提沉,腕关节作上翘下俯运动,十指做蚕状蛹动,至双掌指尖低不过少腹,高不过眉时,双掌外翻,手心斜向相对,大指翘立,目视少商,意念双指的两个少商穴似乎粘贴在一起。⑥抱臂:鼻吸气,两臂向体前作双掌抱臂,左手在内下,右手在外上,与肩同高,口呼"嘘"字诀,向左扭转腰背,左肘上翻,右肘下按,右肘尖对准左脚尖。换向同法习练。⑨观想志室:口吸"嘶"字诀,提气至膻中,右脚朝前划弧,外开成弓步;口呼"嘿"字诀,右臂屈肘,直腕上抬至臂、掌、肩成水平;垂肘,斜立前臂,左掌拇指内合与中指平行成壶嘴状,壶嘴斜朝上,置于面前上,左臂屈肘,左手变为壶嘴状,指尖斜向下,手背外劳宫贴于志室穴处。将弓步前后引伸,腰随双腿的屈伸,前俯后仰,同时在变弓步俯身时,掌背贴紧腰眼,双壶嘴即闭拢,变虚步仰身时,掌即松离腰眼,双壶嘴开启。用意于志室的开启闭合。此为右式。左式动作与此反向。⑫三通臂:双手成托天栽地状,右剑指向下,经胯回环于体前,变掌,托物状停于胸前,右脚外展成半虚步;左剑指经体前,向下切划于左肘下,变掌,掌心向下,继续回环,由右掌内侧落于右肘下。第一次通臂,左脚上半步,手心向内经胸前下落,再由体侧做蛇行蚕蛹,上升成双臂一字状,一肩关节耸缩;一肩关节舒伸,做蛇行蚕蛹。二次通臂,五指并拢,立掌,成两掌心外推势,意在劳宫,中指不动,余指外分,再并拢,意在指尖;拇指屈第一指关节,余指屈第一、二指关节,成虎爪状,如此伸直、成爪数次,意在外劳宫;成阴掌,左右各通臂1遍(如第一次通臂样)。三次通臂,右掌依次屈小指、无名指、中指、食指成空心拳,并渐外翻,至拇指直立向上,双拇指屈指间关节带指掌关节作屈伸3次;然后拇指前压,双拳内翻,各指依次伸展成平掌,掌心向下;左右各通臂1次。

(黄 健)

木桩功 属导引派功法。由景成岩发表于1984年。其法用1~8根木桩,以与八卦步相似的步法,在其中穿行击打,以达到养生防病之目的。

操作方法:①颈顶:以颈部在木桩上按摩;②擦背、搓胁:用上身在木桩上旋转按摩;③里外金龙盘玉柱:腿内盘或外盘在木桩上,上下滑动;④窄擦掌:举单手侧身贴于木桩上,转体;⑤扯枕:即引体向上;⑥门肘:用脊背和膀贴靠木桩;⑦周擦:双手作引体向上,足下各置1球;⑧中搓:腰部在一栓在木桩间的横杆上按摩。

(黄 健)

马山内功 属导引派功法。由李志如等发表于1984年。对胃下垂、扭转、内脏结石、慢性胃肠炎等有一定疗效。

锻炼时按部位进行:①锻炼胸部肌肉。自然站立,双手前伸,如抱坛子,用力内收;平肱掌心相对,十指交叉用力推,然后双手按于桌上,用力下压,训练胸大肌。接着坐于凳上,上身前倾,双上肢交叉捂于膝盖内侧,并推向外膝部,同时两膝应尽量向内,以抵两手之推。②锻炼背部肌力。自然站立,上肢伸直,捂于墙壁,并用力推,然后坐下,双手握住椅子的下档,使上身前倾,锻炼时欲将上身竖直。再立位,双手叉于颈后,头向后仰,手往前拉,再将手置于背后,劳宫穴相对,上下相叠并互推,然后抬上肢至平颌,并用力向下压。③锻炼臂肩部肌肉。取坐位,双手交叉按膝,然后双手、双膝同时外展;再改为正坐,垂肘抬小臂,掌心向上,置于桌底,用力上抬;平坐双手按在椅边,用力下推,以不使上身移动为宜;后取立位,双手相叠,掌心向胸,以肘用劲;最后仍取坐位,双手拉住椅边并用力上拉,而上身须保持不动。④锻炼腹部肌肉。取坐位,下肢并拢,双手捂膝并下压;与此同时,下肢上抬,改立位,双手置于大腿并用力;改平坐于地,两腿伸直,中间放一球,两腿用力内挤;立位,双手抱球于腹部并内收用力;坐位,用手按椅,下肢抬起并互搭,各向外侧挣。

(黄 健)

调和功 属导引派功法。由顾一梁发表于1984年。适用于消除练功中所出现的副作用。

本功分五节:①站桩功。配合默念"全身放松"或"松"、"静"、"松"。②按摩九式。即按摩额顶,按摩额心与命门,按摩丝竹空,按摩眼眶,按摩太阳穴,揉人中、摩风府,按摩耳周,按摩鼻旁与发际,双手握固,拳击周身。③调血式。取立位,两臂左右平举,掌心向上,左臂上抬,右臂下沉,并改阴掌,使两臂成一斜线。④调食式。取弓步,两手如行走时前后摆动。⑤调气式。取立位,两臂平举,并随弯腰曲膝而下,呈抱球状,然后随躯体直立而双臂舒展向上。如此一上一下,反复锻炼。

(黄 健)

蛇步功 属导引派功法。由郑枢邦发表于1984年。

本功分两套。①发放外气法:取立位,双脚呈内八字,双手掌心向下,亦成内八字置于丹田处。在此基础上先做聚气功,意守丹田,双目微闭,在15分钟内,先口呼鼻吸9次,再自然呼吸90次;然后再做输气功,以意引气,从中丹田沿任脉向上提气至天突,再往右臂直下运至食指和中指端输出,并将无名指、小指扣回,使右手成剑指状,然后模仿蛇在冬眠后刚苏醒的动作,摆动、觅食、鼓气、喷气。如此持续15~20分钟。收功时放松右手,把气从指端运回丹田。②防治病练法:在练完聚气法后,将意念集中在丹田,无需运气至指端。

(黄 健)

武当蜻蜓点水功 属导引派功派。由陆国柱发表于1984年。

功法操作:①基础功——蜻蜓点水。身体成俯卧撑状,离地悬空,仅靠十手指、十脚趾支撑全身,意念丹田之气经膻中、两肩、劳宫达指尖。呼吸采用先闭气数秒、再猛吸一口气,再闭气的特殊方式。在此基础上,逐渐减少支撑的手指数,即由俯卧十指撑地,变为八指、六指、四指撑地,最后仅用两拇指,成俯卧二指撑地。②长

劲功——罗汉伏虎。取立式，逆腹式呼吸，以意引气，从中丹田至上丹田，沿脊背而下，经大椎、命门至会阴。然后，躯体侧身悬空，一手撑地，另手向体上方伸直，五指并拢；撑地之手五指分开，并以指尖触地，形成五指罗汉伏虎，意念引丹田之气经膻中、两肩、劳宫达指尖。在此基础上，逐一减少撑地之手指，变五指撑地为四指、三指、二指、一指撑地，终成一指罗汉伏虎。③指力功——蜻蜓倒竖。自然站立，以意领气，将丹田气上行经膻中、人中、百会，沿督脉下行经大椎、命门至会阴，再左右分开，经委中，昆仑达涌泉，如此反复3次。指力功取头手倒立状，两手十指撑地，并逐渐减少手指，变十指为八指、六指、四指撑地，终成二指蜻蜓倒竖功。本功不宜用于心脏病、高血压及其它内脏病患者。

（黄　健）

鹤翔桩　属导引派功法。由赵金香创编并发表于1984年。整套功法强调肢体导引与意念的应用，具有活跃气机、疏通经络、行气和血等功能，对多种常见病、多发病有一定的疗效。本功法包括动功五节及站桩和自发动。操作方法如下：

（1）通六合双回气。①预备：后八字站立，似笑非笑，全身由上而下，依次放松。意守下丹田，并引丹田之气经会阴、沿督脉上升至大椎，沿两臂达劳宫（图1）；②提翅：两手以阴掌前平举，意守劳宫；立掌，突出掌心，用柔力收、推。收时以肩带臂内收，意在肩；推时双臂伸直，意守劳宫（图2～5）；③展翅：松腕，两臂左右分开成侧平举，立掌，掌心外突，用柔力收、推如上（图6～9）；④合翅：两手放平，双臂下落，伸直后推，意守劳宫，同时提起脚跟，躯体前倾（图10～14）；⑤折翅：转腕折翅，五指成爪，双手从背后向腋下划弧，由腋下掏出前甩，意在指尖（图15、16）；⑥捧气贯顶：双手前伸似捧球状，意在劳宫；托球上举，贯入百会，意守百会（图17～19）；⑦通天合阳：两手在头顶作十字交叉，掌心向上。以颈椎为轴，松动双肩，意在颈椎；上拔颈椎、内收下颌，意在颈椎、百会、劳宫。然后，分别以胸、腰椎为轴，松动双肩并上拔脊柱（图20～22）；⑧通地合阴：两臂向上伸直，掌心对天；两臂夹头，以腰为轴下俯，掌心触地，先中间、再左、终右通地合阴，意在劳宫及两涌泉（图23～25）；⑨双回气：重心右移，绕手抱球于丹田处，直腰，左脚左前迈步，成弓箭步；双手抻气，目随左手；两臂成弧，目视劳宫。右手护丹田，掌心向上略内视（图26～28）。将头回正，左手内收，意向百会贯气，沿右耳侧导气至丹田（图29）。左手掌心斜向外成弧外推，收于丹田，掌心向上，重心左移，右脚出步成弓箭步，目视右手，手臂成弧，目视劳宫（图30～32）。头回正，右手内收，意向百会贯气，并沿右耳侧导气下丹田（图33）；重心右移，翻掌，双手斜向外成弧，外推内收，收脚，松肩，提肛，气贯丹田（图34～39）。意念配合：绕手抱球时，意在劳宫；伸臂时，意在劳宫；贯气时，意在百会；导引时，意在中脉至丹田。

（2）柱地通天。①预备：两脚平行站立，余同前（图40）；②提翅：两臂上提前平举，掌心相对，意在劳宫，中间存想夹一气球（图41、42）；转阴掌变剑指（图43）；两臂呈左右平举（图44、45）；以颈为轴，以肩带肘，以肘带腕内收；以肩推肘，剑指外点，此为通臂，意在大椎、指尖（图46、47）；③展翅观天：掌心向下，躯体前倾，脚跟提起，上身后仰成弓形，双臂成弧形，掌心向上，环抱似球，意在劳宫；扩胸观天，意想双手抱一大气球（图48～51）；④合翅：两臂下落，意在劳宫（图52、53）；⑤折翅：掌心向后，转腕折翅，五指成爪，由体侧向腋下划弧前甩，意在指尖（图54～57）；⑥双回气：两臂前伸，捧气似球，意在劳宫；由胸前上托入天目；张臂扩胸，掌心向下，外导内行（意在中脉），导向丹田（图58～60）；⑦柱地通天：两手分开，重心右移，左脚迈向左前，两臂平肩，掌心向前，五指并拢，掌心内凹，两手分别拢气入对侧胸；两小臂成X字形（图61～66）；抽左手托右肘，前后分手抻气，转掌心向外，作柱地通天势（图67～69）。身体后转，作右式柱地通天势（图70～76）。重心右移，左足内转，重心左移，右足外转并收回，双手在丹田处抱球，三田成一线（图77～83）。柱地通天时，意念通天无限远，柱地无限深；转体时，意将无限远、无限深之气收回劳宫。其余各式多在劳宫。

（3）鹤首龙头气通关。①预备：两脚平行站立如前，意念引丹田气经会阴，沿督脉上升至承浆（图84）；②鹤首：下颌似鹤嘴，以颈椎为轴，前点向下，意念承浆；后收划弧，意在大椎；下颌内收，百会向天接天阳（图85～87）；③龙头：以颈椎为轴，左摆右摆上承天，同时躯体上升，意念在两背龙角和尾闾（图88～90）；④双回气：引气从两肩至劳宫，双手捧气似球，意念从大椎引气至劳宫，上托入天目，张扩胸平肩，外导内行（意在中脉），从胸前导向丹田；双手沿带脉绕到身后，掌背贴肾俞，意在劳宫（图91～96）；⑤双转胯：把自己当表盘，腰胯先作顺时针、再逆时针转动，意念在命门（图97、98）；⑥四转膝：拇指扣紧劳宫，双手沿臀部下推，绕向前方，再压向膝后，身体下蹲，双膝按顺时针再逆时针向转膝，意在双膝（图99～105）；⑦转动两手心，手指扶双膝内侧，拇指扣住血海，下蹲（意在双膝），再立起（意在涌泉）（图106～110）；⑧双回气：双手捧气似球（意在劳宫），从胸前上托，贯入天目；再张臂扩胸平肩，外导内行（意在中脉），从胸前导向丹田，在脐下外推，内收至丹田前抱球，三田一线，贯气入丹田（图111～122）。

（4）仙鹤点水。①预备：两脚平行站立如前，意引丹田气经会阴沿督脉升至大椎，沿两臂至劳宫（图123）；②双回气：同（2）⑥（图58～60）；③仙鹤点水：两手以阴掌前抬，提左腿，将大腿抬起，小腿垂下，脚尖向下，以肩带两臂、腰带全身，上下点水，意在劳宫、涌泉（图127～130）；④鹤立点水：两臂侧平举，双掌成剑指，左脚迈鹤翔步，右脚离地，脚尖向下，以肩带臂似龙形，左右通臂，意在大椎、指尖；剑指变阴掌，上下点水，意在劳宫、涌泉（图131～137）；⑤仙鹤点水，同③，唯提左

腿改提右腿(图138～141);⑥鹤立点水:同④,提左脚改为提右脚(图142～149);⑦双回气:左脚向左外出半步,两臂自然下落,与身躯成20°。以后操作同②(图150～163)。

(5)混元归一。①预备:同(4)①(图164);②双回气:同(4)②(图165～168);③左顾右盼:左手外劳宫护命门;右手放右肩,掌心通天,左转身、转头此为左顾;两手位置对换作右盼,意在命门与劳宫(图169～174);④通足三阳:双手叉腰,拇指向后,提左腿,将大腿抬高,小腿垂下,意念涌泉;踢左脚,意念脚面;上翘脚尖,小腿微收,下蹬脚跟;以脚尖划圆,意念踝关节;还原,换脚同法操作(图175～189);⑤混元归一:双臂伸向左侧,右手平肩,左手低于左肩,以腰为轴大转,意念在指尖,放远,划圆,但放出之意念必须用意念收回(图190～200);⑥双回气,同(3)⑧(图201～207)。

(6)鹤翔庄站桩和自发动。①站桩:似站桩功;意守丹田,行顺腹式呼吸;②自发动:自发功是真气在冲击病灶时,由于经络不通而产生的外功。一般地说,自发动的动作先由小到大不断向高潮发展,随着经络的疏通,疾病好转,再由大到小,逐渐减少到消失。自发动动作的种类、大小与难度,往往因病情、体质及年龄、性别等不同而各有差异。出现自发动后应注意的问题是:任其自然,自我控制;松静自然,而忌紧张。如出现幻觉不必惊恐,出现良性幻觉可继续练功,出现恶性幻觉则须停功或吐嘘、呬音。自发动的收功主要靠本人正确应用意识,个别不能自行收功者,应有辅导员帮助。有下列情况者不宜练自发动:有精神分裂症病史或家族史者、癔病史者、严重神经官能症者及不愿练或胆小不敢练者。

参读文献:

赵金香:鹤翔庄功法,气功与科学(3):2,1985;(4):2,1985;(5):4,1985

(黄　健)

武当秘功——动功　属导引派武术功法。由裴锡荣发表于1985年。

功法操作:①穿花扑蝶功:主要练习进退和腾跃的本领。初练时可择大树林立的山岭,以树干相邻靠近为宜。练者在树木中任意穿跃奔走,或进或退,边走边以拳脚模拟攻防动作,但身体不得与树干相碰。练熟后,再择长满高低不平,或粗或细的树丛,穿跳往来,遇矮丛则腾飞而过,如紫燕穿帘;高则如平沙落雁,一掠而逝。先练曲折前进,由慢而快,力求任意迅速。然后前进后退,左转右折,动作逐步灵活多变。最后在穿跳中运用武当拳术中诸般拳法,对树干枝叶进行抓打、弹抛等佯攻动作。②九宫桩功:是武当派训练反映敏捷、脚步稳健的功夫。初练时,用9块青砖在地上摆成3行,每块之间相距30cm余。练者在砖上走九宫步法,走时应以脚前掌着地。熟练后,将砖竖起练习,以砖块踏而不倒为佳。然后可在原地植木桩九根,式样与砖同,桩高30余cm,桩平面直径为12cm。练时走圈,要求踏桩要稳,速度由慢到快。继而练习越桩穿插,时左时右,忽前忽后,再配以拳脚招术。久练身体轻盈如狸猫,步履灵巧胜猿猴。③乾坤球功:主要练习眼法和步法,是窜纵飞跃的轻功法。先取石球两个,每个重约500余g,也可以铁球代之。初练时,人在行走中,双手轮流抛接球。熟练后,双脚绑上沙袋等重物,在峻岭、陡坡上练习。除去重物,无论爬坡越涧,登高翻墙,都如履平地,行走如飞。④夜行术功:又称游身功,是训练人在夜间活动能力的一种轻功。练前先习疾走奔驰和眼力,每日腿绑铅块,身着砂衣,晨晚2次练奔跑;并在空旷之地盘坐、缓息,眼看飞鸟游鸭,要求一眼数清数目;后改数爬蚁,再于夜间挂燃香数十支于树丛,并不断变换位置,拉远距离,要求一目了然。然后在夜间身绑重物,初择小道,后走山路,继择密林,可任意穿跃,向假定目标施展拳脚。习练日久,有月光可辨远山近水,无月光也能避险择路,夜间行走慧眼识路,并且步法敏捷。

(柴剑宇)

武当秘功——软功　属导引派武术功法。由裴锡荣发表于1985年。

功法操作:①玄武功:放松站立,两脚分开,手握拳于腰间,目正视前方。随后猛吸一口气于喉间,两脚跟上悬,舌舐上腭,尽力使身体上悬。以脚尖为轴,身体左转180°;上身不动,屈双腿成盘坐式。坐地后,双拳向两侧分击,同时鼻孔呼气,要求以意运气,不用蛮力。然后两脚用力站起,脚跟悬起,头向上顶,运丹田之气极力向上,握拳置于腰间。吸气贮于胸喉之间,努力张耳,咬牙竖发,身体猛向右转,以脚尖为轴右转180°,屈双腿成坐盘式。坐地后,双拳向左右分击,吐气以助拳力。随后再起身左转。如此左右交替练习,起则极力高升如欲上天,落则极力收缩似欲入地。②柔骨功:是武当功夫的基本功。主要练法有:前打躬、后折柳、左右转轮、送食腿、戴帽腿、搔痒腿、掏耳腿、转环腿、十字红、反藏花。按部位可分为腰功、腿功、肩功、臂功4个部分。腰功:前打躬:正立,两脚分开30cm余,向前弯腰,使头插入两腿之间朝后看,两手抱住两腿。后折柳:向后弯腰,使头插入两腿间正视前方。左右转轮:上身向左或右弯曲,两手上举随身体弯曲而触地。腿功:送食腿:直立,两手竖掌极力向外推,两腿轮流朝自己嘴唇方向踢。要求站腿直,踢腿脚掌极力上钩。戴帽腿:直立,两掌左右撑开,两腿轮流后踢,以碰头为度。搔痒腿、掏耳腿:两脚左右斜踢,右脚能碰左耳,左脚能碰右耳;提右膝可碰左肩,举左膝能碰右肩;侧前踢,右脚能踢右耳、左脚能踢左耳。转环腿:正身面南而立,弯腰向前,两手撑于地上,然后一脚后踢,使其落于身前。其法与竖蜻蜓相仿,只是竖蜻蜓两腿笔直竖起,而转环腿是两腿一前一后极力触地。臂功:十字红:两臂在胸前交叉,两掌能于背上相搭。后藏花:两臂伸直朝后,两掌背后相击。③软硬功:软硬功是腹部的软功。清晨于空气新鲜之空旷处,朝东,全身放松,两掌平按于腹前,五指相对。先行吐纳呼吸法,以安心宁神,缓呼缓吸。练功开始,先深

吸气一口存于胸喉之间，使小腹深陷，同时双手掌向上平翻，再缓缓吐气，气由胸喉入丹田，使小腹凸出，双手仍翻至腹前，缓缓按腹。如此反复30次。随后宽衣松带，夏天可袒露腹部，先用左手顺时针方向摩腹36次，再用右手逆时针方向摩腹36次。④搓掌功；⑤太极球功；⑥绵掌功。均略。

（柴剑宇）

武当秘功——静功 属导引派武术功法，兼有存想派特色。由裴锡荣发表于1985年。

功法操作：①小循还功：空旷之处面南而立，宽衣松带，全身放松，两脚分开略比肩宽，头正身直，虚灵顶劲，心宁神安，双目平视，两膝微曲，两臂自然弯曲于胸前，双掌十指相对，掌心正对丹田。调整呼吸，意守丹田，缓呼缓吸，松静自然，调心入静，如于丹田闻己呼吸，以一念除万念。随后开始入功。先运气于丹田，意念导气，由丹田而入睾丸（女为会阴）。提睾丸引气至会阴，转长强，通命门，转神阙，再由神阙下丹田，如此作为一个循环。初时以意运气，渐则气流不绝，直至如有热流运行，方可称为成功。②一字混元桩功：面南而立，头正身直，全身放松，口微闭，舌舐上腭，心宁神安，毫光内敛。初时脚尖并拢，然后以脚跟为轴，脚尖分别向外成一字形；再以脚尖为轴，脚跟向外成一字；最后以脚跟为轴，再转脚尖向外成一字形。此时两脚掌向左右成一直线，相距约两脚掌大。双脚微曲，成蛤蟆式。桩式站定之后，缓呼缓吸，意守丹田。两手向前轻轻上举至胸前，如抱婴孩，两肩松垂，双掌向内成阴阳掌式，十指相对，相距约10cm，神气内敛，头向上顶，提肛，沉肩松胯，气贯丹田，意念引气入拇指，使两拇指意气相通。接着，用逆呼吸法，即吸气时小腹内收，存气于胸喉之间；呼气时小腹隆起。鼻吸鼻呼，柔细深长，有绵绵不绝之感。吸气时，意守无名指尖，意念随气由无名指入，男左女右。然后，收气至喉间，缓缓将气呼出，意念导气一部分纳入丹田；一部分由喉间顺臂人掌中指尖溢出，男右女左。③子午盘功：在清静空气流通的空室中，于床上或凳上，双腿盘膝而坐：先左腿内曲，脚跟抵会阴穴，随之右腿弯曲，右脚置于左腿之上，身体坐正，两臂自然前曲，以右手拇指、中指轻扣左手无名指根，两掌虚握，掌心向内，左掌在下，右掌在上，左手拇指与中指轻扣，两手置于腹上。虚灵顶劲，抿唇闭齿，舌舐上腭，全身放松，调心入静。呼吸自然和缓，用顺呼吸法，吸气时小腹隆起，存气于丹田，贮之一时，再缓缓收缩小腹，将气由鼻送出。如此缓缓循环，如有真气连绵不断。久练后，小腹中有热气上升，温暖全身，此时意念将气蓄于丹田，不使流散，久之其气益增，腹如火炙。至觉内热如火球滚动时，意念将气冲会阴、经尾闾、人命门、上玉枕（此时须提两耳上高骨缝中的玉楼穴以助气通）。再向前过鹊桥、下巨阙、注丹田，其气再走两臂入全身，全身各地均走到后注入丹田。此时丹田中如有夜海明珠荧荧然。④虎爪功和⑤地龙功略。

（柴剑宇）

武当秘功——硬功 属导引派武术功法。由裴锡荣发表于1985年。

功法操作：①龙腿功：两臂弯曲成90°，肘部贴于两胁，双掌撑于地面；两腿伸直，脚尖着地，使身体成水平状态。然后将身体前运（身体尽力向前伸，以手臂伸直为度，身体冲到极处，抬头呼气，气存丹田），后抬（将身体下降，以不触地为度，然后后退，将臀部抬起，眼视裆部，双脚变脚跟着地，两手伸直缓缓将气呼出）。前运时，以头引身而进；后抬时，以腰胯为节而蟠。前运后抬为一个循环。练时应循序渐进，自3～5下，至20～30下；前撑初用全掌，后用5指、3指、2指，最后1指（食指或拇指）。练成之后，指力过人。②卷地龙功：是专门训练脚蹿部功夫的，练功者应选择在合抱之大树下进行。在树前50cm处站定，两脚自然分开，两手垂立左右，双掌合力击树，用力于掌根指尖，高与胸喉部齐。随后双掌蓄劲下塌，掌心朝下，左掌在前、右掌在后，十指微扣，双掌收至左腹前。随即右脚朝前刮地而起，以脚前掌向树根尺许高处击踢（切不可用脚趾踢树，以免骨折）。同时双掌翻上合抱胸前，再向树干击打。脚踢和掌击要同时进行，不可有先后。右脚收回原处，再作双掌下塌动作，继而脚踢掌打。击打时，身体要正直，着力于左脚，五趾扣地，后跟站稳，使身体不随动作而摇晃。双掌下塌用蓄劲，双掌合于胸前要略作停顿，击掌时方有力。掌下塌时吸气，踢脚时呼气。鼻孔呼吸，抿唇闭齿，舌舐上腭，以腰力助脚。初练时用力不可过猛，力量由小而大，每次练习50次至数百次不限，应按体力而定。踢树练习既久，可改为埋桩练习，用1m长、10cm粗坚硬木桩10根，1/3埋入土中，2/3露出地面。如能将10根桩一一踢倒，其功大成。此功练就之后，两腿之力极大，双掌功夫亦大进。③砂包功：是训练反应能力和打击力量的功夫。制1m长、50cm宽的布袋一个，内装细砂、锯末15公斤（以后可逐步加重到100公斤），悬于梁上，砂包中心与头平。人距砂包0.5m，初练以拳掌打击砂包正中，不能打偏，要求勇猛准确。拳击砂包，荡回再打。砂包荡到极处便向后荡，此时出拳已无练习价值了。此法熟练之后，继练双肘、双膝、双肩、腰胯，最后练两脚和额头。使全身各部都学会打击。第二步练活步功夫，砂包打出后，即以砂包为九宫之中宫，练习九宫步法，荡击砂包。④插砂功；⑤浑元功；⑥两仪球；⑦金针指功。均从略。

（柴剑宇）

点穴功 属导引派武术功法。由谭宏达传授，麦克发表于1985年。本功是运气练指的硬功，可强筋健骨。

功法操作：①砂功：备盛有砂子的木桶1只，练功者面向砂桶马步而立，双拳抱于腰侧；嘴微闭，牙紧扣，气沉丹田；右拳变掌向后、同前划弧，以意运气贯达指端，当掌至头顶时眼盯砂桶中的预定点，将4指向下猛然插入。把手抽出，身法、步法不变，反复习练。过数日后，曲起小指；再数日，收无名指，使中、食指成剑诀状练之。砂桶中伴入小石子或铁砂，最后改用小石子或铁

砂续练之。反复习练1个月改练薯功。②薯功：以硬度如红薯的砖坯为练功器具，也可取芭蕉树杆代之，或在湿润的泥地练之，如指插田埂。身法步法及运气如前，眼盯靶点、手指前刺反复习练之。当指刺薯砖(或芭蕉树干)如针刺瓜时，则薯功告成，改练砖功。③砖功：以火砖为练功器具，练法如前，练至指至砖崩，则大功告成。要领：每日早、中、晚各练1次，练功时间可因人而异；练功时排除杂念，善运气者功效大增；练功前后可配用活血消肿药酒，以免手指伤肿，影响练功。

（柴剑宇）

六合心意拳内功　属导引派武术功法，兼有存想派气功的特色。由谢成焯发表于1985年。六合，即内三合(心与意合，意与气合，气与力合)和外三合(是手与足合，肘与膝合，肩与胯合)。

功法操作：练丹田：是本功的精髓，即以丹田之气发动肢体运动。练丹田分竖丹田、搂丹田、坐丹田、闸丹田、开丹田、逞丹田六步，彼此互为结合，不可绝然分开。开始先练运气。两脚分开站立与肩宽，入静，两眼轻闭，视力集中于祖窍(眼与心合)片刻，向上意视囟门，以意引气，向后降气，经玉枕、大椎下行，同时垂肩沉肘，塌背，尾闾内收，两手随之下按，两膝微屈下蹲，气经下丹田顺两腿内侧下达涌泉。当气降到不能再降时，由涌泉顺两腿外侧上行，身体随起，意气行至两胯环跳时，两胯内缩，意气直抵会阴、稍停，由前身上行至中丹田，分两肋上行至璇玑，再经两耳至高骨处，上行至泥丸，下降至祖窍。稍停。由祖窍至喉后，从体内直抵夹脊，走心窝至绛宫，经中丹田至下丹田。稍停，提尾闾、提肛，经夹脊、玉枕至泥丸，再下降至上丹田。稍停，由上丹田经口内气管至中丹田，达下丹田；复提肛，经夹脊、玉枕、泥丸到上丹田。稍停，往中丹田回吸，将气集中于中丹田伏气，静守丹田，准备练以下丹田功。①竖丹田：气伏丹田后，以意导气至上丹田，双手随之升起，五指并拢，手背向前，至不能再升时，随意气由上丹田下降中丹田用抓劲下抓，身体也随之下蹲，如骑马势。先练单手，后练双手，反复练习，次数不限。②搂丹田：当意气回至中丹田时，手随之而回，同时钩手用搂劲，或从上往下搂，身随下蹲，成骑马势，或从左右直搂，或两臂外伸转圈回搂，或从前往回搂均可，身皆取骑马势，交替反复多练。③坐丹田：心坐中丹田，身为骑马势，意气经下丹田顺两腿下涌泉，双手随之由正前或两侧向下按，身体下蹲。气至不能再降、手按到不能再下按时，意气与身、手即起，意气升至中丹田，双手抓力提起，身体还原成骑马势。一上一下以意导气带劲，反复多练。④闸丹田、开丹田：为内功，运气完毕，意气回收丹田，只收不放，如关水闸；再将闸伏之气，意向四肢百骸散发，这样以意运气充满全身，即会产生自发动。⑤逞丹田：练上述功夫后，丹田气越足，周身气力也越大。在练好丹田的基础上，再练四把式，即鹰抓、鸡行、熊膀、双把。在练完之后，意气回收丹田，静守片刻，缓缓散步收功。　　　　（柴剑宇）

疗肺动静功　属导引派保健功法。由杨运京发表于1985年。

功法操作：预备式：站立，两脚平行同肩宽，两膝稍屈，略收腹，头部平直如顶碗，含胸直腰松胯，沉肩垂肘弯掌。手指微微张开，眼睑轻轻垂下，舌尖轻舐上腭，重心移至脚跟。呼吸要轻松自然、匀细深长。每段功从预备式开始。①抖手舒胸：脚跟轻轻震动，两手慢慢上举，手腕抖动，手指在胸骨两边，自上而下地划动。每分钟抖动60次。②指洗肺经：膝、腰向左右摆动，先以左手拇指在右胸中府(第一肋间)，沿肺经循行路线向下抹，再以右手拇指在左胸中府沿肺经循行路线向下抹。两手交替摆动与腰部活动要协调一致。每分钟30次。③甩袖中府：左右手轮流前后甩动，当手甩至身前时顺势轻击中府，手甩至身后时顺势轻击命门。每分钟60次。④开合肺叶：两手张开再抱拢如展翅收翅状，抱拢时双手交叉，离胸30cm许，同时膝部一蹲，两手张开时起立，如此一张一闭。张开时吸气，闭拢时呼气。⑤凝神松肌：精神内守，全神贯注，从上到下放松，外松肌骨，内松脏腑，神形俱松。⑥调息养丹：吸气时想静字，呼气时意守丹田。呼吸细长，如一线游丝，似有似无。呼吸之气与内气运行要一致。⑦浮海捞月：轻轻晃动身体及两手，动作要轻柔松慢，左手轻举，右手捞月；右手轻举，左手捞月，两手交替。全身放松，引丹田之气充涨全身，如置大海之中。⑧漱津化痰：意守舌下金津玉液，两手上抬，两中指尖对准天突穴(喉下陷中)，指端对穴位轻轻敲击。如有痰当尽量咳出。2分钟后，左手不变，将右手下移，对准膻中穴(两乳头中间)轻轻敲击。每分钟120次。收功：两掌搓热，浴面10次，再从头项胸腹，收气归元，纳回丹田，即可收功。

（柴剑宇）

九子长寿功　属导引派功法。由徐洋发表于1985年。相传本功系由峨嵋山弥师禅师所传。其特点是以动求静，寓静于动中。

功法操作：①五爪金龙：又称骑虎裆。双足分开如肩宽，足尖内收，呈内八字，十趾抓地，如树生根，双膝微曲，状如骑虎，头正颈直，舌舐上腭，门齿相印，唇目微开，沉肩坠肘，含胸拔背，轻守丹田，凝神片刻，双手指分开自然垂直于大腿上。吸气，五指自下而上至胸膺，曲肘变拳，拳心对着人体。呼气，双拳外旋离胸，向前下方展臂伸直至大腿上。②仙人穿衣：双拳变掌，重叠于阴部前方，左上右下，掌心向上。吸气，双掌从阴部托至胸，曲肘，双手掌向内旋转，左下右上，掌心向下，拇指对胸。呼气，左前臂向左伸出，掌心向下，稍低于肩，同时右手渐移至右侧腋下，以虎口置胸肋。③顺手牵羊：以左足跟为轴，左腿和身体一齐向左转，右足不动呈含裆(即状如虚步)，但双膝稍曲，全足着地，足趾抓地，如钉似锥。然后伸出右手，与左手平行，掌心向下。吸气，双手掌平行向右，后抓，在右侧腋下变掌为拳，左上肢曲肘成90°，拳心向上，右上肢曲肘成90°，右拳紧贴左肘窝内侧，拳心向内。同时以左足跟为轴，上

身向右转，右足靠拢。呼气，向左侧转体，摆肘，左足向左侧迈出一步，又成含裆，左拳尖不宜越过左足尖。上式共做3次。④五爪金龙：身体向右转，由含裆变为骑虎裆，功法同①。⑤仙人穿衣：功法同②，唯左右相反。⑥活腰摆臂：双手变拳，右上肢垂直向下，拳心向左，左上肢曲肘成90°，置右肘窝内侧处，拳心向上。吸气，弯腰收腹垂首，右上肢向前左转体摆臂活腰，同时左足向右足并拢。呼气，右拳提起曲肘约成90°，右臂平行向右侧摆，拳心向上，并且右腿向前迈出一小步，呈含裆。接着重复2次。⑦扭转乾坤：右上肢自然垂直，拳心向左，左拳置于右肘窝内侧。人体向后转体180°，右腿向前跨出一步，左足接踵跟上成骑虎裆。吸气，右臂向右摆，掌心渐旋向后，左腿向右腿后移成叉步。呼气，右拳心向上旋转、扭臂、曲肘90°，同时右足向右移动半步呈含裆，右手不过膝及足尖。上式重复2次。⑧左右轮臂：向后转体180°，右腿向前右方迈出一大步，左腿跟上，回到原位，呈骑虎裆。左拳离右肘向左垂直，拳心向右，右拳紧贴左肘窝内侧，拳心向内。左右手各轮臂旋转3次。⑨五爪金龙；⑩左右穿锤；⑪五爪金龙；⑫气沉丹田和收功均略。

（柴剑宇）

内养保健气功操　属导引派初级保健功法。由赵理正吸收传统养生气功整理发表于1985年。其特点是将形体、呼吸和意念结合，使神形兼备，内外合一。对慢性病患者能改善呼吸、循环、消化和神经系统的功能，有一定的保健作用。适宜于老、弱、病、残者练习。

功法操作：①预备式：面向南方，两足分立同肩宽，足尖向前，全身松静自然；嘴微闭，齿微张，舌轻舐上腭，目守祖窍；鼻吸鼻呼，自然吐纳，静养2分钟，将口中津液缓缓咽下。②采气连三田：两手由体侧移至腹前（脐下3寸处），掌指相对，掌心向上；徐徐抬臂，双掌置于眉前一拳处，随势用鼻轻、缓、匀、长吸气，腹部随之轻轻鼓起。双掌内旋180°，掌心向下；缓缓下降至脐下3寸处；随势轻、缓、匀、长呼气，腹部随之轻缓内收。反复习练，默数24息（以下各式均同）。③推舟气通关：双手由体侧移至脐下3寸，掌心向内，掌距一拳。掌指向上；徐徐上举平肩，置于肩前两拳处，随势吸气。双掌外旋180°，掌心向外，掌指向上，轻缓向前平推掌；随势呼气。双掌内旋180°，掌心向内，掌指向上，轻缓曲臂平收，掌置于肩前两拳处，随势吸气；再向前平推掌，呼气。默念至第二十四息吸气，平收掌后，双掌向体侧自然下降置于体侧；随势呼气。④托天理三焦：双手由体侧移至脐下3寸，掌心向内，掌指向上；徐徐上举过头后双掌外旋180°，掌心向上，头微后仰，目视双掌；随势吸气。双掌外旋90°后轻缓向体侧划弧，置于体侧；随势呼气。吸上呼下，反复练习。⑤浮沉益脾胃：双掌外旋90°，掌心向前，小臂从体侧徐徐上浮（抬），随之屈肘，双掌向胸膻中穴前一拳处划弧，掌指相对，掌心向下；随势吸气。双掌轻缓下沉至脐下3寸处后，移归体侧，随势呼气。⑥收功：双目轻闭，自然吐纳，静养2分钟后缓缓咽下津液。然后轻睁双目，缓行百步。本功可整体练，亦可选练其中功法，每日练1～2次，练功量以自感舒适为度。

（柴剑宇）

金刚罗汉功　属导引派功法，兼有吐纳派特点。由鄢晓风发表于1985年。本功在调息中注意存气，最适合体质健壮的未婚者练习。

功法操作：①金刚托天：先内八字站立，后缓缓屈膝下蹲成马步，配合呼气。气呼尽时，两掌翻转，掌心向上，掌指向前，屈肘上托（上托时掌指慢慢外旋向后），直至手直，以掌托天。屈肘时紧咬牙关，舌舐上腭，气从牙缝长、匀、细地吸入。手直托天时刚好吸满，憋气，口腔、喉头配合，用唾液将气吞送到丹田；停留几秒钟后，手缓缓放下，同时用鼻作长、匀、细地呼气。全身放松，意守丹田，手上托时应全身运气用于双手和头部，意想真的立地托天。②金刚怒目：身体直立，胸部自然挺起。双脚平分开与肩同宽。双手成掌向左右平伸，长、匀、细地呼气，呼气同时，左掌变拳，右掌成鹰爪，缓缓落至两大腿外侧。手落两侧时，紧咬牙关，舌尖紧舐上腭，气从牙缝长、匀、细地吸入。吸气同时，全身用劲，紧握左拳，拳心向上；右爪用力，爪心向左，缓缓上移到胸乳平，紧贴肋旁守住。手上移到肋止时，气刚好吸满，将气吞送到丹田。在吞气同时，眼珠上转，尽量露出下边眼白，越多越好。气吞下后，轻闭双眼，气在丹田憋几秒钟后，同时睁眼，松开拳爪，手缓缓放下。并长、匀、细地呼气。③金刚沉地：身体自然站立，双脚平分开与肩同宽，双手自然下垂，咬紧牙关，舌舐上腭，用鼻长、匀、细地吸气。同时双手握成拳缓缓上移，后守住胸际肋旁。此时气刚好吸满，将气吞送丹田憋住。身体向左倾斜一点，右脚屈提起，后用力跺地。同时右拳用力冲出。然后换左脚左手跺地冲拳。一脚一手各跺地冲拳4次，双脚双手合为8次。冲拳跺脚的同时，气从口腔喷出。吸满一口气分8次喷完。冲拳及跺脚时应腰部及丹田发劲，做到声、气、劲三者合一。④罗汉思天；⑤罗汉炼铁；⑥罗汉练丹，均略。

（郑嘉慰）

飞鹰功　属导引派功法。由陶熊发表于1985年。本功不强求意念，呼吸自然。具有通利全身关节的功效，适用于关节不利患者。

功法操作：①预备：取站桩式。②起势：站妥，先摆动双胯，然后转动双肩，再上下一齐晃动。片刻，即敛神调息，呼吸微微，心气和平，无气结壅滞之感，全身轻松。作下蹲势，双膝略内合，曲膝下蹲，大腿平，脚掌落地，随即将内扣的双膝松开。③展翅飞翔：双臂上举犹山鹰展翅欲飞之势。此时，双足微微提起，双膝渐渐伸直，双胯随势上升；起腰，脊骨节节上升，后颈竖起，百会顶天，下颌内收，含胸似旧。④扇翅下降：双臂下落犹山鹰扇翅下降之势。此时，双膝略内扣靠拢，两胯大骱自然向两侧外开，双腿屈膝下蹲，大腿要平，如坐凳上，双足落地；脸带微笑，放松头脸部肌肉，缩项，脊骨放松

下降，坐腰，躯干保持正直。⑤收势：双臂降落，不再举起，双腿渐渐站直，双膝微微弯屈，全身放松，意守涌泉。片刻，睁眼，做些头面拍打动作即可自由活动。

（郑嘉懋）

仙鹤内养功　属导引派道家功法。相传于宋朝时在宫廷中传授过。由石磊根据杨力传授整理，发表于1985年。其特点为模仿仙鹤的形态动作，结合气功导引行气。具有调和气血，舒筋活络等功效。

功法分：仙鹤伏气；仙鹤采气；仙鹤起舞；仙鹤养气；仙鹤抱蛋等5节。前2节的操作方法：①仙鹤伏气：身体直立，两脚平行小于肩宽。头正颈直，收颌沉肩，两臂自然下垂于体侧，掌心向内，五指分开。口微闭，舌平舐门齿，眼平视前方，排除杂念，松静站立片刻。两臂微微外旋，由体侧缓缓前举，使两手相对，手心向上呈捧气状态。当两手捧气至小腹前时，意念聚气至下焦，可停顿几秒钟。当两手缓缓捧气至肚脐时，则意念聚气上升于中焦。当两手缓缓捧气至胸部膻中穴时，则气随之上升于上焦。注意此时气不能升过天突穴。然后翻转手心向下，两手臂缓缓下压，则气随之降入中焦。当两手下压至肚脐时，气降入下焦。当两手下压至小腹时，气顺两腿内侧下降至涌泉穴。接着意念引气由双脚外侧顺腿外侧上升至环跳穴进入命门，同时两手由小腹前向腰胯两侧移动；然后两臂外旋再向小腹前捧气，气由命门穴经两边带脉进入下焦，两手缓缓捧气至肚脐时则气又上升进入中焦……如此两手捧升降压，气机上升、下降3次。当气机第3次由命门穴经带脉进入下焦时，两手心向下压至小腹前，然后意念气由下上升，由下焦进入中焦穿过膻中穴遇心火相交，同时两脚随势跳起，膝不能弯曲。3次起浮内气必跳1次。②仙鹤采气：起式站立与上一节同。两臂向小腹前合抱，然后由小腹前同时向左右两侧分展，手腕放松，手指向下，两臂提起手指约与膻中穴同高，微屈肘，左脚屈膝提起。此时气从左脚心涌泉穴及两手心左右劳宫穴采气聚于中焦。意念大量气从3穴进入中焦，感到气满为止。然后两手指伸直、坐腕，两手下压降至腰胯两侧，同时左脚轻轻下落着地，重心前移，前脚实，后脚跟虚提。此时气从中焦降至下焦，顺左腿内侧下降至涌泉穴，入地。然后提右脚。如此重提轻落向前走9步。转身180°。再提左脚向回走9步，为1次来回。最好走3个来回，眼平视。

（郑嘉懋）

八式保健操　属导引派功法。记载于旧称的“内家功夫”，如太极拳、易筋经、八段锦、五禽戏、拍击法等之中。由陆华浩等根据李佩弦传授整理，发表于1985年。其特点以腰部运动居多。对腰部疼软、疼痛患者和经常腰部劳累者，有一定的防治作用。

八式保健操教学口诀为：预备势：两脚开立，两臂下垂。头颈正直，下颏微收。①升降呼吸：提掌腿直，按掌曲膝。上吸下呼，呼吸深长。②定步云手：以腰为轴，松腰松胯。左呼右吸，眼随手动。③探掌俯身：动作均匀，俯身腿直。伸俯呼气，托立吸气。④分手踢脚：撑脚站稳，摆腿伸直。踢呼抱吸，分手划弧。⑤摆动拖腰：前摆后拖，好比划船。前呼后吸，虚实分清。⑥拗身回望：左右转身，看到脚跟。举手呼气，转收吸气。⑦抡臂下蹲：抡臂深蹲，缓慢连贯。抱蹲呼气，举立吸气。⑧曲膝拍肩：扭身曲膝，拍打肩部。左呼右吸，各求放松。

（郑嘉懋）

健步功　属导引派功法。原为李佩弦《按摩三宝》中“擦足”一段。因以健步见长，故名。由黄建业整理，发表于1985年。本功动作简单，以摩擦为主，起保健作用。

功法操作：①准备：先将两手擦热；继而作浴面、揉眼、搓耳、擦颈、擦腰、擦膝、擦足三里和擦足心等保健功的辅助动作。②行功：以枕（或被褥、书报）垫于腰部，取半仰卧位，两手五指分别抓住两膝盖处，两足心相向，两足底来回摩擦，擦至感到疲劳为度，不拘次数，循序渐进。③收功：两手重复1次准备时的按摩动作，然后两足伸直，两手攀足，尽量使五指抓住五趾作松趾动作（两膝不要弯曲），使五趾关节“嘞嘞”作响；然后按十二经脉三阴三阳走向循经自我按摩1次，两手掌重叠绕脐摩腹数次，将半仰卧位改为仰卧位，然后两足掌、面互相抵触摩擦如浴足状。

（郑嘉懋）

绳操练功法　属导引派功法。由张孝寿发表于1985年。其特点是以绳子（其长度以自身双手侧平伸至手腕处），作为练功工具，结合调息进行形体导引。具有畅通气血，强健筋骨作用。

功法操作：①抛手：双手抓绳自然下垂站立。吸气时双手抓绳经头上用力后抛，呼气时抛前。连续前后抛手为1次，共20次。②提手：预备姿势同上。吸气时双手用力抓绳，屈肘胸前上提至平肩时，双手翻腕上推过头，挺胸、头稍后仰；然后呼气，转腕贴身，双手下压直到脚跟处，上推下压为1次。共20次。③屈手：取中马势弓步。先吸气，右手从左转过头落右方，返腹前，左手从左侧后转右上过头返腹前，双手左右转头上下屈手各做10次。换弓步，又各做10次。④踢手：双手抓绳约头面宽，屈肘于头后，左脚直立，右脚向后，脚尖点地，眼视前方，挺胸提神，先吸气，右脚向前直腿踢起尽高，双手随同向前，以绳打脚背，连踢20次，脚不贴地。换脚，方法相同。⑤曲手：双手抓绳约头面宽，将绳挂放颈后，双脚同肩宽站立，先吸气，双曲手用力抓紧绳抛后，头面望侧，上身转动，双脚不动。左右为1次，共抛手20次。⑥摆手：双手抓绳前举平肩。先吸气，双手抓绳用力抛后，头面向前，上身转动，双脚不动，后抛摆手伸直，前手屈曲，左右摆手为1次，共20次。⑦伸手：双手抓绳两端直臂上举，双脚八字大马步站立，先吸气，双手抓紧绳从右扭侧身压下，右手压落右脚尖处，左手后伸抬高，左脚屈曲成仆步，起伏5次，再转左方同样起伏5次，左右连做20次后。将双手伸平在背后，同样左右变成仆步起伏各5次。⑧抬手：双手抓绳屈肘托起于颈后，先吸气，双手用力上推、下降为1次，共20次。⑨

平手：双手抓绳肩前平举，先吸气，双脚屈蹲再站起为1次，手前平举不变，共做20次。

（郑嘉慰）

强身健脑简易气功　属导引派功法，兼有存想派特色。由郑真在日本高桥浩编撰的《脑的健康法》基础上，结合我国推广气功的特色与现状加以整理，发表于1985年。本功法在调身、调息、调心上以放松、自然呼吸、意引及动静结合为特点。对头昏脑胀者有一定效果。

功法分三部分。第一部分是预备功，即放松功。第二部分为健脑功，有①上下耸肩；②背后举臂；③伸臂曲颈；④叉手转肩；⑤前后曲肩；⑥转肩；⑦转头；⑧扭转脊柱；⑨信天翁运动；⑩出手抓物；⑪搓擦两手；⑫捏四指；⑬捏拇指；⑭屈指数数；⑮摇摆垂手；⑯指压后脑；⑰指压脑侧；⑱指压耳后。第三部分为收功：选用广州蔡松芳的“无极式站桩功”。

（郑嘉慰）

武当五行重手法　属导引派功法。由程建更整理发表于1985年。本功旨在蓄积内气，增强内劲，练成后手重如铁。

本功法以五行命名，如与铁砂掌、朱砂掌同练则尤为适宜。①金：两手下垂，两脚分开与肩同宽，调息片刻后闭气。然后两臂前平举，掌心相对；接着屈肘，两手以阴掌内收至胸前平肩，再将两手用力下按至伸直为度。调息还原。如此重复6次；②本：左手变成五爪，屈肘于左髋旁，五指朝右，向右髋部伸去，再由右髋部向左肩前方弧形上托，五爪朝天；左手翻腕五爪朝下，沿左体侧用力下按至伸直为度。调息还原。如此反复左右交替做6次；③水：左手成拳，置于髋部，拳眼朝上，向右髋旁伸去，再从右髋部向肩前方弧形上拉，拳眼向左；翻腕，拳眼朝右，左拳成弧形，沿体左侧用力下按，伸直为度。调息还原。左右交替做6次；④火：出左弓步，左手置于右髋旁，头右转，目视右前方。然后，左手似甩镖状向左上方甩去，右手随之甩向左上方，目视左手；接着两手臂上提，过头顶并伸直，手指朝左前方；再以两掌含劲，用力下劈左大腿两侧。调息还原。左右交替做6次。⑤土：两臂由体前上举，掌心相对，手指朝前；接着，两掌含劲，向下猛劈大腿两侧，同时两腿下蹲成马裆势。调息还原。反复做6次。全套功法练完后，意守劳宫片刻。

（黄　健）

空劲气功（初级功法）　属导引派功法。由黄仁忠在内劲功基础上发展创编，发表于1984年。本法以外气内收、内气外放为特点，并以发放外气为最终目的。对中气虚弱、肾气亏损、失眠、哮喘、肠胃病及某些疑难病症均有一定疗效，对肿瘤也有一定的辅助治疗作用。

初级功法即空劲气功慢性病防治法。①马步站桩：起势时，放松站立，脚尖稍向内，两手垂于体侧（图1）。曲膝下蹲，曲肘抬臂，手心向下（图2）；双臂往外侧，指尖向下（图3）；曲腕向前，指尖对腰部（图4）；掌心向上，前推双臂，翻转小臂，掌心向下，手指成梯形（图5）；上体放松，下肢充实站稳。站桩时间因人而定，初学者一般以15～20分钟为宜，以后可增至45分钟左右。收功时直立，握拳，曲肘前提至锁骨处，同时作鼻吸气口吐气一次，两拳随呼气松开下垂；②双臂搅月：双臂相搅，右上左下，右中指对准左曲池（图6）；手指呈梯形（图A），稍停，十指松直（图B），如此重复3次。两前臂向内翻转，掌心向内，右臂在外左臂在里，沉肘成十字（图7），左鱼际对天突穴，十字手前推，再拉回；两掌往两侧沿前肩拉开，小臂翻转下沉，掌心向下；③双臂抱球：两臂相靠交叉成十字手，掌心向下，右臂在上（图8），原位转小臂成阳掌十字手（图9），并内靠，翻右掌，使两掌相对（图10），然后上下拉开，右掌、右臂上抬至天突，左掌左臂下降至关元（图11），再合拢，如此反复。转动双掌，双臂往前伸，使指尖向前方（图12），拉开两掌，成阴阳掌（图13）；左手翻成阴掌，还原（图14）；④手指扳动法：掌心向下，十指松直。扳指宜慢，扳后略停再抬。各指扳法不同。大拇指先向外侧拉开，再下扳，指尖向下（图15）；食指先上抬一点，再下扳（图16）；中指、无名指、小指均为直接下扳（图17～19）；⑤慢性病手指扳动法：高血压，无名指、小指同时在指间关节扳下，至指端向下即可（图20），还原后再同时在掌指关节弯曲（图21）；热喘，拇、中指同时扳动1次（图22），小指再扳动2次；寒喘，拇、无名指同时扳动9次（每次均须复原），中指扳3次；心脏病，小指先扳，中

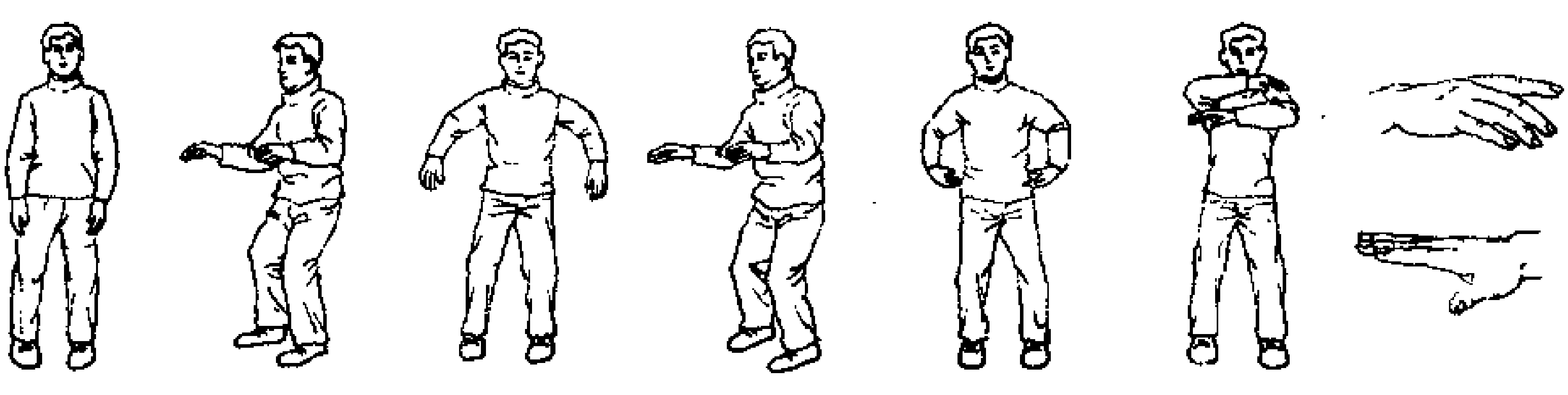
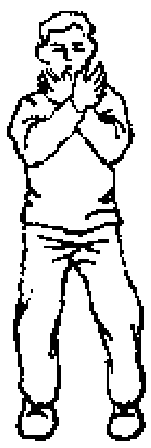


图1　图2　图3　图4　图5　图6


图7

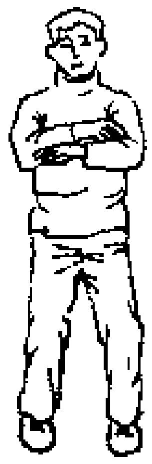

图8


图9


图10


图11


图12


图13


图14

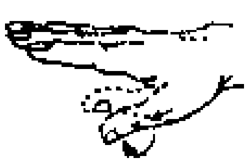
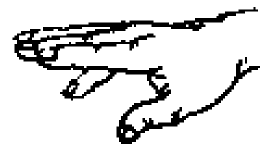

图15


图16


图17


图18

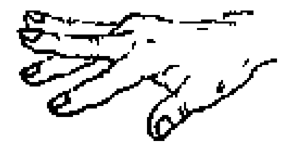
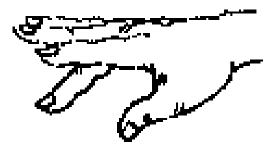
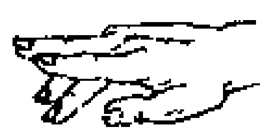

图19


图20


图21


图22


图23

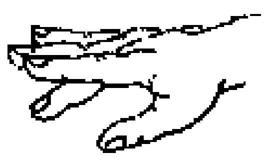

图24


图25

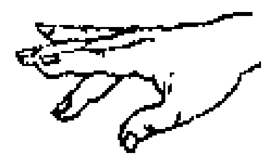

图26


图27

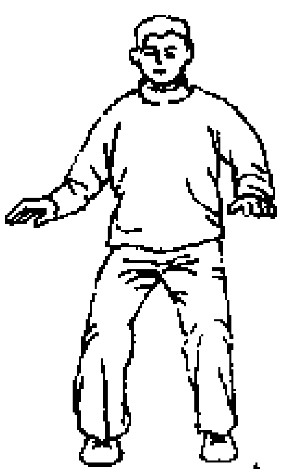
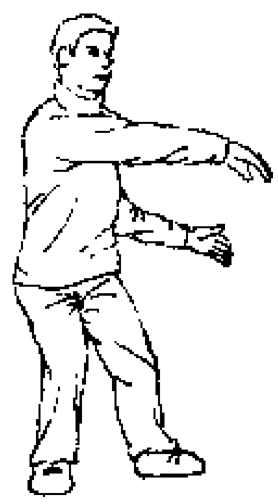

图28


图29


图30


图31

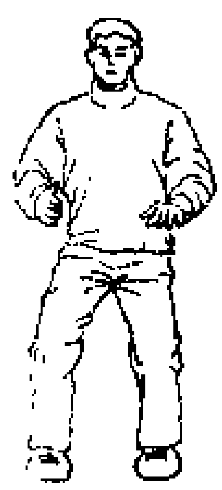

图32


图33


图34


图35


图36


图37

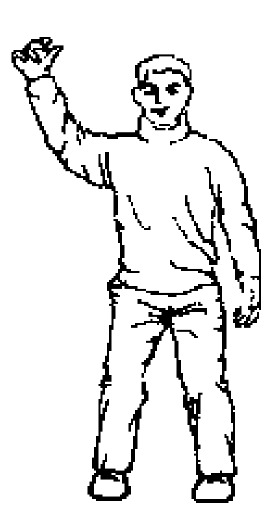

图38


图39


图40


图41

指次之；血小板减少症，拇、小指同时扳动7次后，中指、小指同时扳动6次(图24、25)；失眠，拇、无名、小指同时扳动11次，再把食指先上抬，再下扳；头痛病，拇指连扳2次后，扳小指，再扳拇指；胃病，先扳中指，再扳无名指；肝病，无名指、中指同时扳动(图26)；精神病，按拇、小、食指次序分别扳动；不育症，无名指、小指扳下不起，15分钟后再扳下中指也不起，三指同扳10分钟后，握空心拳收功；⑥防癌扳指法：小指、中指、拇指分别扳动再复原；食指无名指同时扳动复原(图27)；⑦抗老益寿扳指法：食指、无名指、拇指、小指、中指分别扳下再复原；⑧滚球法：分三个方向进行。左侧虚步逆时针双掌滚球，右侧虚步顺时针双掌滚球，正面马步站桩顺时针、逆时针滚球法。左侧滚球时，马步站桩，双掌拉向肝区，双掌左推，左脚尖向左前方移动，成丁字形，重心右移，左脚虚步，右膝稍弯，双掌成圆形滚动，方向逆时针(图28～31)；⑨内气外放手指调节法：马步站桩后进行，先扳无名指，再分别扳食指、小指、中指，最后扳拇指；然后以右手逆时针、左手顺时针方向划3个圈；⑩左右三关进气法。马步站桩后，右手掌转动使右掌心对左合谷(图32)，并向合谷推进，翻成阳掌，以两中指尖相对(图33)；右中指沿左中指、左小臂中线拉至肘关节下方(图34)，右手掌沿带脉从左拉到右腰部前(图35)；两掌同时翻转，右掌向下，同时将肘部向后上方抬起，左手转向上方，成十字掌相对(图36)，并斜向拉开，右掌拉至头右前上方，左掌拉至左膝外侧(图37)；右无名指扳下对准左劳宫；复原后，左无名指扳下，对准右劳宫；还原后，两无名指同时扳动一次。两掌合拢，左手至带脉处时翻掌，掌心向下，右手置于左手背上方，右劳宫对准左中指尖(图39)，沿左手背上拉至左曲池(图40)；左掌转成掌心向右方，右掌沿上臂拉至肩与胸之间，再拉到右胸部并下移到肝区(图41)，向前推出；左掌转掌心向下，两手还原成站桩样。此为左三关进气，右式方向相反。

参读文献：

黄仁忠：空劲气功，气功与科学，(5)：2，1985

（黄　健）

八宝铁头功　属导引派功法。由莫文丹发表于1985年。功成者能以头击棍，以头碎砖。高血压患者及有脑血管病变者禁练。

功法操作：①童子拜佛：双脚分开站立，十趾抓地，双手由体侧上举至头顶上方后即下落于胸前，双手合十，指尖平下颏高度，口眼微闭，意守丹田。顺腹式呼吸，同时意想天地日月之精华从百会及劳宫注入丹田。在吸气的同时，双掌以拇指为圆心，随吸气动作缓慢地向左右方向各转动90°；呼气时双掌合十还原。如此反复练习30分钟；②金刚举鼎：双腿下蹲成骑马桩，足趾抓地，两目怒视前方，双手抱拳于腰际，拳心向上。逆腹式呼吸，并以鼻呼鼻吸。吸气时双拳变掌，掌心相对，指尖向上，将全身之气集于双手，令双手如负重物状，由腰际向头顶上方托举，同时以意领气达百会，两目随之上瞪；然后双手缓慢下落，同时呼气，呼气时应用力外喷，全身放松，但头顶千斤物之意不可放松。此式反复49次；③罗汉抱肚：双脚分开站立，双手抱拳于腰际，拳心向上。随吸气，双手猛然上提至耳旁，拳心向后、双足尖踮起；然后迅速下蹲成骑马桩，双拳变掌击丹田，同时配合发“嘿”音，气从丹田冲百会而出。反复49次；④金意击鼓：双脚成八字站立，十趾抓地，左手叉于左腰部，右手持木板一块。吸气以意引气上百会，右手持板由轻至重拍打头顶部，同时发“嘿”声；⑤金刚撞钟：取正方形砂纸一张，固定在与练功者颈部平齐的墙上。练功时，身直立，手叉腰。将丹田之气运至头顶部后，分别以头顶、额、后枕及头部两侧等部位，由轻至重撞击墙上砂纸的中央。每日练功以能将砂纸撞击至破烂穿孔为度。

（黄　健）

开合功　属导引派功法。由文倩曦发表于1985年。具有南拳吞(退)、吐(进)、浮(起)、沉(落)之特点。分动功和静功两种。

(1)动功。①俯身沉掌：两脚分开站立，双掌直举头上，掌心向上，同时吸气；两掌内翻，沿鼻、心、脐下压，同时呼气；直臂外推，配合直腰。如此重复10次，意念始终守劳宫；②马步开合起落：立位，双手侧平举，掌心向下，意守劳宫，自然呼吸，两手下落，斜至臀后，阴掌前伸，马步下蹲，目视前方；曲肘立掌于腋前，两腿伸直站立，然后推出立掌，马步下蹲；两臂左右分开侧平举，双手仍呈立掌，两腿直立，再按下蹲前平举，直立前平举重复10次；③左右马步开合进展：直立左转身，两手阴掌侧平举，两手向下降至胯后，再以阴掌前平举，目视前方，意守劳宫，同时左腿前弓，右腿直伸；两掌后收至腋前立掌，身躯后坐，左腿伸直，右腿弯曲，两掌推出，双腿呈左弓步，两掌分开侧平举，立掌，躯体后坐、右腿弯曲，左腿伸直。如此重复10次后，转身向右练功10次，姿式相同，方向相反；④收式：两掌相对，阳掌从下丹田捧气至中丹田，吸气；翻阴掌，下压回下丹田，呼气。

(2)静功。①马步开合：两脚分开站立，两手成拳侧平举，意守劳宫1分钟，两手侧下至胯后，再前平举，马步下蹲，1分钟后，两掌收至腋前立掌，再向前推掌，然后还原成两手握拳侧平举；②开合沉掌：两掌侧平举后，平移前方，收至胸前，掌心向内，然后随马步下蹲，将掌压至下丹田，再从侧面向上平举，重复上述动作；③收式：同动功。

（黄　健）

和血功　属导引派功法。由范克平发表于1982年，因能和血通脉，令其畅通无阻而得名。对高血压、心脏病、溃疡病、关节炎及肌肉劳损等有一定疗效。

功法操作：①推抹三连环：清晨，面向东方，双脚成外八字站立，两手垂于体侧，掌心向后。随吸气，两手由体侧上举过顶上托；然后两手下降至胸前相叠，按顺时针方向推抹胸腹部3次，分手还体侧，同时作呼气1

次。如此反复3次；②左右晃躯：外八字站立，双手握空心拳垂于体侧，再以提桶状上提；以腰为轴心，先左后右连续晃动12次；③单手擎举：双脚站立成立正势，双手下垂，手掌附于腿侧，右手由身前上举至头顶上方，掌心向上，手指向左，右脚向右侧迈一步，同时吸气；右手自左经体前向右、下划圈，同时上体下俯，然后再上举过顶如前，左脚右靠并拢，叹气1次，右手下降还原。换左手同法练习1次；④前后摆腿：两脚并拢成立正势，抬起右腿，前后摆动12次。换左脚同法摆动12次；⑤俯身大划臂：立正状站立，两手自体侧从外向内、向前上方举起；然后逐渐弯腰，两臂向上方举起，直至身体前屈双手靠拢触地，最后直立还原；⑥正反转颈：外八字站立，双臂屈肘，两手置于胸前，掌面相对，十指相搭。头先顺时针、后逆时针方向转动12圈；⑦左右哈气：两脚分开，马步下蹲，五指分开，手腕向内弯曲成钩状置于身后，吸气，头转向左侧，面对左前方，张口吐气发"哈"音；还原，再转右侧，同法哈气；⑧车轮转：两脚分开，外八字站立，两臂屈肘抬起与肩平，两手握成空心拳，掌心向下。以右肘尖为原点，使右膀绕圈，同时令左膀由下向后、向上、向前绕转12圈。换左肘为点同法绕转12圈。

（黄　健）

拍打气功　属导引派功法。由陈应龙发表于1985年。对脊柱退行性病变及肢体关节病变有一定治疗作用。锻炼时取站式，两腿弯曲成"骑马势"，两手自然下垂。运用丹田和腰部的力量，带动肩、肘、臂、掌做左右、上下、前后交错摆动，并让手掌拍打肩背、腰骶部。左手拍打右侧肩膀时，头向左前方平视，同时右手拍打腰骶部，身体重心移向左脚，右腿膝关节伸直，脚跟着地。右手拍打左肩时，转侧方向相反。拍打时甩臂要有惯性，动作轻灵，以腕带掌，呼吸自然。拍打次数不拘。

（黄　健）

大悲拳　属导引派功法。由刘殿选发表于1985年。

全套动作较为复杂，下盘功夫繁多，但以开始时的5个立身动作为基础。①预备势，自然站立，双手下垂，掌心向内，目平视，口轻闭；②双垂掌：两拇指自然叉开，其余四指并拢，两臂徐徐侧平举，成双垂掌（指尖对地）；③立掌：在垂掌基础上，由肩部往下沉松，逐渐以内劲将双掌翘起，成立掌。此两式为1个呼吸过程，垂掌时吸气入脑海，立掌时呼气入丹田；④合掌：两臂内收，双手合十，并徐徐向胸前收回，同时深吸气于脑海；⑤下垂掌：手指尖渐渐下垂，双臂随合掌下垂至裆部，形成下垂掌，同时长呼气，气沉丹田。

（黄　健）

固发梳头功　属导引派功法。由丁厚第发表于1985年。对眩晕、头痛、高血压病等有一定疗效。无病者常练此功，能使头发久黑。

本功法坐站均可练。要求放松入静，合口闭眼，意守涌泉。取木梳一把，右手持梳。先从后顶穴沿督脉梳经百会穴至神庭到前发际，梳60～120下；然后以督脉为界把头发分左右两半，从中间分别向左右梳至承灵、本神一线；接着梳左右鬓角，从本神穴向下依次向后经太阳、和髎穴梳至率谷、角孙穴一线；最后梳后脑，从中线向两侧梳经玉枕、风池至天冲、完骨一线。

（黄　健）

六段健美强身功　属导引派功法。由刘成勋发表于1985年。功法共分上肢手部、下肢足部、躯干部、头部以及打击、调和等运动。

（1）上肢手部运动：取立位，眼平视，口轻闭，腿稍曲，腹式呼吸。①起势调息：两臂前平举，掌心向下，吸气；两手轻轻下按至脐平，曲膝呼气；②升降开合：转阳掌，十指相对，上升至胸前，直立吸气；反掌下降，下蹲呼气；③气贯三焦：由会阴转掌指向下，掌心向内，向上提气，吸气；两掌提至胸前转腕，变掌指向上，呼气；双手举过头顶，转臂向外，转掌心向上，十指相对，成托天状，吸气；④挥动双臂：双臂于体侧下落，曲膝下蹲，呼气；两臂落至与肩平时变阳掌挥动双臂起落共两次，同时配合呼吸两次。第三次向后下落呼气；⑤转臂后伸：两臂内转向体后下落转掌心相对，后推伸直，足跟提起，吸气。双手转腕，五指并拢成爪形，曲肘上提至腋下划弧，夹臂向前掏出，手指分开向腰前甩气，脚跟落地，下蹲呼气；两手阳掌上托，过肩后转腕，掌心向内，向天目贯气，同时伸直两腿；然后扩胸，阴掌下行至丹田处。

（2）下肢足部运动：①马步冲拳：马步下蹲，两手握拳于腰。左手臂内旋向前冲拳，右臂后顶，目视前拳，吸气；收拳还原呼气，再换右手冲拳如前；②弓步回头：转体向左，屈膝成左弓步，左臂向前上方推掌，眼望掌吸气；头由左转向右，右臂向下后方插掌，呼气。然后换右弓步；③抱膝转踝：左腿上提，双手紧抱左膝于胸前，左足尖上翘划圆转踝。提右腿同法锻炼；④内外转膝：双腿伸直，上体前屈，两手扶膝，每转1周配合曲腿1次；⑤歇步推掌：身体左转，下蹲成歇步，两手下压呼气；两手提至腰部，吸气。随上体向左侧后上方用力推掌，目视掌背呼气，两手收回腰间随身体直立吸气。然后转体向右；⑥仆步插掌：左脚左跨成大开步，左腿下蹲成仆步，右手向下垂直插掌，还原。右腿下蹲同法。

（3）躯干部运动：①转腰托盘：左手背撑腰，右手转腕向后向外似托盘状，掌心向上；同时转腰，顺、逆时针方向分别由腋下转过头顶吸气，再转向腰部呼气。换手同法锻炼；②侧腰舞臂：两手以阴掌上提举过头顶，左手向左侧平伸，掌心向上，右手肘关节弯曲成半圆形，举过头顶，左脚伸直，侧腰吸气，接着两臂向右；③圆环转体：上身前俯，弯腰，两臂下垂，掌心向里，呼气；两臂自下而上向左侧转体，似圆环划大弧，两臂过头顶时，直腰吸气，掌心向外；向右侧下落时呼气；④前屈后仰：左脚左跨并成左弓步，呼气；两臂向左右两侧后上举，向前划弧吸气。随上体前屈，两臂伸向背后，掌心相对上提，头左转，眼看后上方，呼气；然后，两臂绕前向上随上体后仰，掌心向上，吸气；第2次前屈头转右，呼气；后仰后还原。换脚同法。

(4)头部运动:①活络头颈:仰头屈臂,两手贴在胸部吸气,然后头前俯,目视地,小臂放下呼气。做3次后转头颈向左到尽处,两小臂向左侧平伸,右手心贴在上腹吸气,然后头手向右。各3次后,双手贴腹,头按逆、顺时针各旋3周;②健脑按摩:双手上举至百会吸气;掌指相合,用力按头,移向项部呼气,再推向前额。接着掌指分开,沿两侧风池转向前至下颌,转双手指尖向上,中指贴在嘴边,沿鼻边、内眼角到头顶,拇指沿耳边向上,掌指相对,拇指朝下,推至项部。按摩12次后,沿耳后循环按摩;③鸣鼓抹耳:拇指压住耳朵,掌指在后脑勺轻按3次;然后以拇指和食指中节抹耳垂3次;④固齿揉谷:拇指钩按下颌骨,中指按太阳穴,食指按内耳轮,三穴同揉3次后,两手置上腹揉按,并以一手拇指横推另手睡眠穴。

(5)打击运动:自我拍打手、臂、胸肋、腰背、腹部及腿足。

(6)调和运动:扭腰摆手,左脚先向前迈步,足跟外侧着地,两手同时向左前方屈肘伸出,掌心相对,头向左倾,腰向右摆;接着换脚同法习练。反复数次后,两臂呈弧形向前上举至额前,手心向里,经胸腹下降,叠于小腹,归气收功。

(黄　健)

太极运气法　属导引派功法。由童益芳发表于1985年。它以运气为基础,并与太极拳的某些特点相融而成。

功法操作:①无极式:取立位站桩式,两脚略成内八字,脚掌、趾贴地,使整个脚面受力均匀,以发动气机;②纯阴式:身稍前倾,重心移至涌泉,两臂以阴掌前平举,沉肘坐腕舒指,意念由肘部送至指尖;然后收胯曳肘,躯体前迎,意念由神阙透向命门,循督脉上行至肩,过肘腕合向丹田;③纯阳式:两手阴掌前平举,意守指尖,再收胯坠肘,将两手曳回胸前划弧向前插出,双手手背相对,至前方弧形向下抽回,再由怀中升起至胸前,左右分开,两肘下沉,立掌相背。随之气由督脉下落至脚底,经脚跟向上,沿督脉上行至肩肘,过双手向前推出;④推云捧沙:起半阴半阳掌,由拇指领先,举至齐鼻高低,翻腕推出成推云式,再开胸两手分开,抱圈下蹲作捧河沙状至齐玉堂穴高度;再翻腕成推云式,如此反复,以导任脉、冲脉之气上升;⑤大鹏展翅:以半阴半阳掌至胸前,挥圆向耳边下落,同时蹲腿,双掌向身后插去,意入地后,两脚向上缓缓立起,双手向两侧展开成大鹏展翅式,合至胸前复原;⑥云手式:身体右转,左臂随之转动,手心朝里,自左向右划圈至额前;右手掌向下,随腰自右向左转去,至左前侧时,左掌心外翻,掌心向前往下落去,同时右掌掌心向里,由下向上划圈至额前,再向右转,至右前侧,右掌心外翻下落。如此重复;⑦合太极:先运动横膈膜呼吸,运动由大渐小;然后把真气合归丹田,由动到静,守功10～20分钟。

(黄　健)

自我按摩保健功　属导引派功法。由张永宁发表于1985年。通过对经络穴位的自我按摩,达到疏通经络、消除瘀滞的目的。

功法操作:①胸腹部按摩:以一手食指按住对侧腋下渊液穴,余3指依次往下各按住一肋间隙,手掌按住胸大肌,来回揉按36次;再将指尖下移,顺序按住第5～9肋间隙,旋按36次。双手相叠,拇指平放正对脐中,劳宫穴对准气海穴,自左而右用暗劲推摩36次,范围由小到大;再反方向推摩24次,最后回归原位;②上肢按摩:左手置于膝上,右手掌从肩部开始,沿臂内侧向手部推抚至手部,再从腕部沿臂内侧向上拉抚到肩部,如此反复9次。然后同法按摩右臂,旋揉内外关。以拇、食二指按在另一手臂的内关和外关穴,正反各旋揉36次。同法旋揉另一手。最后扣脉门、揉合谷。③后腰部按摩:两手背互相搓热,半握拳,掌指骨节抵于脊柱正中,手背紧靠两侧腰肌,上下擦浴,令腰部发热即可;④下肢按摩:手掌放于髋部,自下肢外侧向下推抚至外踝部,再从内踝循内侧拉抚而上,以拇、食指扣住同侧下肢的内、外膝眼,余指挟住髌骨,掌心按于髌骨正中,正反各摩揉24次;再按揉委中穴,双腿放松,膝关节呈75°着地,同侧手之拇指按揉委中穴,正反各36次;按揉足三里。以同侧手之拇指或中指左右旋揉足三里穴各100次;旋踝两腿平伸,划圆圈状转动两踝关节,正反各24次。摩涌泉。左腿放于右膝上、右手劳宫穴与涌泉穴相对,左右各旋摩100次。同法旋摩另足。

(黄　健)

头颈放松功——转颈回头　属导引派功法。由代奇发表于1985年。对头颈部的气机紊乱、颈项僵硬等症具有一定的疗效。

锻炼时取坐位,闭目,放松颈部。然后头向左右摇摆,先慢后快,1分钟左右收功。本功法还可以作为其它功法的基础。

(黄　健)

少林内气外放动功二十势　属导引派功法。由姜立中发表于1985年。本功以练气强身,并以先壮内气然后外放为目的。

功法操作:①单掌问讯:仿僧人相见时单掌行礼之状练掌的内劲。可用于筋骨挫伤及骨折愈合后的功能锻炼。内八字站立,足趾抓地,两手下垂于体侧,四指并拢,拇指外分,向下成按地状,意引气与力由头降足下,两足跟上提内旋,意引气自足跟上尾闾,收腹提肛,令气升至大椎、上百会达祖窍穴;屈肘,两手以阳掌提至腰际,亦令大椎之气经肩过肘贯小指。左手提至膻中处立掌,用力前推变阴掌,气贯左掌达指端,转腕变阳掌,带气收回腰间,气沉丹田。然后换右掌同法习练;②单手拉金环:练手之拉力,可用于上肢肌肉挫伤等症。如上式,阳掌置腰际后,左手提至膻中处,立掌用力前推,同时夹胯,五趾抓地;再五指放平,气贯指端,转虎口向下,掌心向外,直掌向前,然后五指内屈握拳。换右手同法习练。收功时,转腕使拳眼向上,用力拉回,阳掌后伸,俯掌下按;③前推八匹马:站立同前,两掌提至膻

中,直掌前推;两掌放平成阴掌,气贯指端,变阳掌屈肘内收,再成阴掌,随两肘后伸而下按,引气至涌泉;④倒拉九头牛:似前式,待立掌前推后,两掌外旋成握物状,力注五指,用力拉至两肋,变拳为掌,下按,引气达涌泉;⑤平手托塔:气贯十指,两手阳掌前推,收肘以阴掌内收后伸;⑥顺水推舟:内八字骑马桩站立,气贯十指,立掌前推,同时配合两臂内旋,指尖相对;再复直掌,屈肘阳掌内收至腰,然后后伸下按;⑦双手托天:两脚分开宽于肩,成大内八字桩。两手以阳掌上托,然后屈肘收掌至腰,变阴掌下按,两臂后伸;⑧怀中抱月:大内八字站桩后,两手以阳掌上提至膻中,十指相对,左右拉开,以开云门、膻中穴。如此开合3次后,两手如抱月状下落至腰部,同法开合;⑨风摆荷叶:内八字桩站立,气贯两掌,两手以阳掌前推,相叠,左上右下,劳宫相对并呼气;再左右分开呈侧平举并吸气。收功时以阳掌收至腰间,变阴掌下按;⑩凤凰展翅:内八字桩站立,两掌上托至胸前,呈立掌左右交叉,再下落至膻中;再左右拉开至体侧,十指指天;然后立掌外推,推足后内收交叉,同时弯腰,再挺身还原。收功同前;⑪力劈华山:大八字桩站立,两手以阴掌自腰部上提平肩,掌心相对,在上胸部立掌交叉,用力下劈,数次后,变阴掌收至腰部;⑫海底捞月:大八字桩站立,两手以阳掌上提至平肩;再弯腰下按,指尖相对,抱至丹田;⑬霸王举鼎:内八字桩站立,两手阳掌上托,平肩后前臂内旋,虎口相对,徐徐上举;然后转腕,指端向前,双手以阴掌下落至腰,变阴掌下按;⑭顶天抱地:大八字桩站立,两手阳掌置腰,上托过肩,转腕内旋上举;然后左右分开,掌心向下,弯腰,两手继续向下,至足部变阳掌,如托重物至小腹处,将气收入;⑮丹凤朝阳:骑马桩,两手阳掌置腰际,左手变阴掌向胸前右上运气,扣于右掌上呈抱球状,向右运动,作半圆形收回翻掌。换右手同样操练;⑯合掌运气:骑马桩,双手阳掌置腰,左手改阴掌前推,翻阳掌收回,近胸部时右手改阴掌,并与左掌相交叉前推,以阳掌内收;⑰三起三落:两脚并齐直立,两臂曲肘抬起,直掌相对,四指并拢,躯体下蹲,拇指下按;直立,拇指翘起。反复数次后,随身体直立而双手前推,再收至腰部;⑱乌龙钻洞:大弓步站立,双臂曲肘,以掌护腰。上体前俯,两掌相对前推,足趾抓地,两掌先仰再俯收回;⑲饿虎扑食:弓步站立,曲肘阴掌上抬,气贯手掌,转为阴掌,十指成虎爪状,双手随弯腰用力前抓;前腿提起,压在胸前,后腿发劲,足跟踩地,然后双手类抓物状内收;⑳旋转桩:内八字桩站立,右手护腰,左臂曲肘,以阴掌左推,上身左转,左腿弓出;翻掌手足同时收回。换手同法习练。

（黄　健）

降压功　属导引派功法,兼有存想派特点。由刘汉文发表于1985年。本功对高血压有一定的疗效。

功法操作:①手足相对提按:两脚开立,两臂微屈,双掌置于胯前,意守气海;然后双掌连续缓慢上提下按,意念转至劳宫穴和涌泉穴,并体察其气感,自然呼吸;②疏通任冲脉:两臂下落,再回体侧平举至头上,意念两臂由水中擎击,水又顺臂而下;两臂上伸,阳掌上托,意想天降细雨;双掌掌心向里,一上一下经胸、腹下落至胯前,意想细雨淋浴全身;两掌置于体侧,意念雨水沿身流下,深入脚下深井之中。呼吸与手臂动作配合,举臂托掌时吸气,落臂分掌时呼气;③疏通督带脉:通督脉之要领与通任冲脉同,唯意念改为细雨通透脊髓,流入地下,且滴滴有声。疏通督带脉时,双掌下落分开后,先后交替用单掌,沿腰带处向季肋和身后划弧,各1～2次,掌心向下。意念双手在水中划动,且有阻力;④脊柱扭、蛹、摆动:随通带脉,掌后划之势,腰胯向左右扭动,意念加强划水感觉。脊柱蛹动的要领是:随着两臂由上而下降落的同时,脊柱也自上而下作波浪形蛹动;而脊柱的摆动,是在两臂由体侧上举之时,脊柱由下而上作左右摆动。蛹动和摆动时,需意念人在水中,躯体前后均有水在冲撞、击荡。

（黄　健）

少林六通气功　属导引派功法。由释海灯发表于1985年。

操作方法:预备功包括抹面、擦眼、鸣天鼓、擦百会、擦枕骨及全身拍打等。正功共6节。①心功:晨起面东八字形站立,两拳置腰际,吐气3口,纳气7口,注气于腹。面向右出左掌,运气平伸,掌心向上,气贯指尖;从右至左平绕至正后方,再由左向右,以勾手绕至正前方,握拳收回腰际;面向左,出右掌同法习练;②肝功:两脚并立,两手置腰,然后两脚分立,俯身握拳,贴脚按至地;再从正前方运气上举至头顶,手指朝天,掌心向内,再成拳开合;两手成献花势,左右平伸,掌心向下,气贯指尖,成骑马桩;两手从内外绕圆形至背后,两手交叉;③脾功:两脚开立成弓箭裆。向右出左侧掌,气运于指,再把掌向手背方向反间,如铁牛耕地势,从左至右脚尖,两手心向前,左脚伸直,右脚弯立;收掌至胸前,成献花势。分开反掌,收左脚直立,左手从上至下向内绕一大圆形,至左侧股部,掌心向后;右手从下至上向内绕一大圈,至左侧头顶,掌心向右外侧;脚尖着地,上下开合。再换手开合。然后向左出右侧掌,同法操作;④肺功:立正握拳置腰际,气注两脚;两拳成掌,掌心向上,两掌指相对,呈内八字;双掌分别自外侧从下至上方成270°角,手指向上,掌心向前,哼一声,用鼻呼吸,两掌运气推出,掌心相对,指尖朝天,成献花势,俯腰,两手置地从前至外向内擒大长圆圈;两掌相对伸直,运气从正前方上举至头顶,足尖着地,勾手从前胸直插背后,仰头摒气,还原;⑤肾功:直立两脚紧并,昂首睁目,闭口咬牙。两脚分开,两手交叉抱肘,按向地面再直立。两手放开,擒领摇头向下;两掌分别于左右两侧,从下至上,再从胸部到气海,十指交叉掌心朝下,再从正面举至顶,掌心向上;转身向左,眼从左上臂下看后方正中;双手从右侧由上而下,至外踝,再下按3次;再从右转向正前方,双手向足背下按数次,转向左踝外部,同法下按;再从下至上举到头顶,然后换向习练;⑥活步

含蓄万机功：手成封闭势，一手在前，一手在后，掌心相对，肘稍弯，前掌食指尖对鼻，后掌护胸，重心后移，直进、直退，手随脚动而相互交换；再走大圈子，手脚同上；再走前定势小圈子，然后上火砖走。

（黄　健）

一指禅功　属导引派功法。原为达摩禅师所传，由刘永言发表于1985年。本功运周身之气，贯于食指尖，向外发放。

操作方法：①坐功：盘坐或端坐，放松入静，意守丹田，顺腹式呼吸。要求每天子、卯、午、酉时习练4次。在此基础上，可练习通周天。先运小周天，运丹田之气经会阴、尾闾、命门、玉枕达百会，再沿任脉经神庭、印堂过鹊桥、膻中归丹田，以求任督脉通。再运大周天（参见"周天功"条）；②站功：与一般站桩相似，唯要求两手空握拳，竖直食指，两臂弯曲，令指高度与眼平，距眼30cm余，两指相距与两眼同宽，舌舐上腭，顺腹式呼吸，意守食指尖；③行功：为本功关键，目的在于修练内气外放。姿势如太极拳中的野马分鬃式（参见"太极拳"条）。意守手掌，并引丹田之气运至两掌及十指。

（黄　健）

丹田功　属导引派功法。由刘灵根据少林拳术和海灯法师八式内功术结合自己练功体会创编，发表于1985年。主要通过内静外动、动静结合、内外兼练，达到益气延年、防病治病的目的。

功法操作：练功前先慢跑5～15分钟，跑时应心无所虑，目无所见，神不外驰，意守丹田。①织女穿梭：两脚平行与肩等宽，双下肢半蹲式，意注丹田，舌舐上腭，昂首挺胸，心澄目洁，两眼平视，双上臂平举成圆形，掌心凹形，相对交叉于胸前，来回拍击两肩或肩胛骨外侧缘。气贯全身及四肢，导气于丹田，直通涌泉，逆呼吸法（以下同）。下肢转为弓箭步，左右胯分别经膝踝涌泉接地气，循督脉上至身柱和上唇与任脉汇通；②太空取气：两脚平行，左手由胸前经面部斜入空中，高过头顶，同时意念上丹田，吸气时将手伸出，呼气时向百会回收，两目随手指而旋转；③素气濡脏：平行站立，意守中丹田。左手随吸气平伸，呼气时向胸前区回收；④清阳润腑：半蹲式，双上肢同时由外向内弧形运动，意守下丹田；⑤地阴回丹田：直立，双上肢由外向内移动，同时躬腰俯首。胸稍内含；⑥擎球揽月：平行站立，双上肢擎球姿势，左右转后揽月；⑦腰胯相逢：直立，双手掌心向下直触地面，同时躬腰屈曲；⑧壮士击拳：直立，左脚向前跨出半步，膝微曲，呼气时左臂用力一击，同时出"嘿"字音，吸气时缩回，左右交替；⑨运气提弹：直立，两手下垂，左右腿交替屈曲提弹，反复6～12次；⑩元气清升：平行站立，两前臂合成圆形，双下肢一蹲一起，反复运气于下丹田；⑪跨步旋绕：双上肢似擎球姿势，以腰为中心，旋转头顶，躯干随下肢屈曲自然转，左右旋绕，缓慢跨步，转运形体和头部，反复6～16次；⑫拍击导气：平行站立，双手半握拳，轻拍头颈肩背胸腹和四肢。呼吸运气必须与拍击协调，四肢腰腹肌肉宜徐徐导气。

（钱爱珠）

气功易筋经　属导引派武术功法。由芳州许志鹏传授，董静田改编简化，许长照等整理发表于1985年。本功通过外导内行提高内脏生命活力，锻炼筋、骨、皮，对防治慢性病有一定作用。

本功共分：静立；单手斜举托平；双手前举托平理三焦；低头手足平；推手与铁门闩；五痨七伤向后瞧；搓手擦腰；撑腰晒肚；倒拔杨柳；抹两膀；三面冲拳；小摇肩；大摇肩；大立功；捏拳；怒目冲拳；三盘落地；推窗望远；双手抚圆圈；拉弓；双手举托；单手举托；背后拔剑；摇头摆尾；大摇圈；青龙探爪；外视；踢脚；背后七颠百病消；上剪花；下剪花；扭腰；扭膝；退火；顺气复络等35节。各人可根据自己条件和需要选用不同节的功法锻炼。每节锻炼均采用自然呼吸。如：①脾胃病者可炼单手斜举托平：先向左，左脚伸向前；右脚在后不动，前虚后实，左手自左下向上抄，托平举及额角，右手手心向上置腰部，呼吸24次，再拍胸24次；按摩左胸胁24次。后向右，右脚伸向前，左脚在后不动，其它动作均与上同。②腰腿痛者，可选练五痨七伤向后瞧：双手叉腰立直，腰向前弯，弯到底，呼气。向左望，背后瞧，转至当中，挺得直，返转时眼朝天，吸气。再向右，动作与向左同。这样左右共3次。

（钱爱珠）

医学气功　属导引派医疗气功。由刘遐九根据家传养生功法，在中医阴阳、脏腑、经络、气血等学说的指导下，结合个人练功体验整理而成，发表于1985年。具有调整阴阳、协调脏腑、通经活络、挖掘潜能的作用。

功法操作，分保健养生，健脑，健康长寿，和保健按摩十式等功法。①保健养生功：有静松正站；吸氧呼碳；调顺气血；开合膻中；旺盛代谢；旋转柔松；舒经通络；展伸周循；舒张收缩；协调平衡等10式。如调顺气血：自然松静站立，两臂微外转，臂松扩胸两手心向上，意在劳宫。两肩松，两手似捧气轻缓升起按于百会穴上，同时自然吸气并意想内气循督脉上升至百会。然后两手自百会分开，沿头两侧经颈滑下至胸前，到腹部分开，手指向下沿两腿，过膝，曲膝下行经脚趾到脚后根；同时用口自然呼气并结合意念外导内行。再变为上升式，双手捧气轻缓升起，至胸前，由腋下转至顶部，最后停于百会；同时自然吸气，意念由脚根经两腿、臀部沿督脉两侧上至百会。如此循环3周，最后双手合抱于胸前膻中。注意有急性病或传染病活动期、肿瘤晚期、精神病发作期、高热病人及癫痫病者不宜习练。②健脑功：有健脑按摩；旋揉太阳；清脑提神等3式。如清脑提神：用十指腹轻叩头面，由后向前经面到颈为1遍，连叩3遍。③健康长寿功：有调和阴阳；球转内滚；周循导脑；左右舒展；广调胸怀；健步稳行；旋头健脑；脑循引通；轻转畅收；健康之乐等10式。如调和阴阳：自然松静站立，两手抱球于膻中，左手上，右手下，手心均向内，身正下蹲成虚坐桩，怀抱推出圆形；然后身体右转

180°，同时，两手抱球翻转成右手在上，左手在下；再左转180°恢复第一次抱球姿势。如此左右各3次，两手交叉收于膻中前。④保健按摩十式：包括干洗头面；养眼明目；迎香健鼻；按摩牙根；搅舌生津；叩齿护龈；聪耳助听；梳头宁神；点按风池；互捏合谷。如养眼明目：松静，用拇、食指按捏攒竹穴12次，再按捏睛明穴12次；然后用食、中指弯曲轻轻按摩眼睑12次。

（钱爱珠）

内练一口气的武术气功 属导引派武术功法，兼有吐纳派特色。由俞逢义发表于1985年。

武术气功中特技颇多，仅介绍自卫特技。

（1）拍打功：用拳猛击自己身体各个部位，并配合吞吐功。握拳，吸气，拳落身体时呼气，同时拳落点部位挺出迎击。初练时不用猛力，力量逐渐增加。先击胸部，继而下降至左右肋、左右腰部；再用掌拍打胸部正中、胃脘部、肚腹正中与左右两侧。

（2）操功：用器具（长形沙袋、木棍、铁扫帚、木榔头或铁榔头等）拍打身体各部。在拍打中，不能使自己内部脏腑、外部肌肉筋骨有任何伤痛，避开面部以及肌肉少、骨骼突出的部位。

（3）运气法：在身体被击打时如何运气、鼓气迎击的功法。先用帆布或数层粗布制成茶杯粗细、长约一尺半的口袋，内装黄沙，缝口，以备击打之用。操功开始，先以咽气法吸一口气直送丹田，同时立即注意被击体表，不是用硬劲抵抗，而是提劲用意护卫，以不痛为宜。

（4）按摩功：也称调和功或散火功。主要按摩部位为头顶、目、耳。

（5）散步式：不论练哪一种武术气功后，可摇摆走动，以散气、散火、散郁。

注意锻炼应循序渐进，逐渐增加击打力量，并在气功师指导下练习为宜。

（郑嘉懿）

揉搓功法 属导引派功法。由陈再坪整编发表于1986年。本法通过揉搓体表某部位，促进体内血液循环，起保健强身作用。

本功法共分：摩头顶；抒太阳穴；搓鬓；搓额；搓鬓角；搓面；揉双目；搓鼻；搓耳门；搓耳上角；斜搓左右半筋；揉搓双耳；揉运耳膜；鸣天鼓；运揉小腹；推送两肋；向下运腹；揉运腹部；揉搓腿胫骨；揉搓腿胫骨外侧；揉搓腿窝；揉搓膝眼；揉搓膝盖；转膝盖；揉搓脚踝骨两侧；揉搓脚面等26势。操作举例：①摩头顶：取站、坐均可。用两手掌紧扶头皮，闭目静心。从额上头发根处，向后微用力扶送至颈项尽处，呼吸自然。有降压作用。②揉运耳膜：用双手中指尖紧按耳门上，同时用食指尖点住医风穴。闭目静心，中指用力揉运耳门，牵动鼓膜加强传导声波，增强听力机能。有预防耳聋作用。③推送两胁：上身半躺，下身平伸。两手掌置于左右两胁处，向下斜着用力推送到小腹，呼吸自然。有促进大小肠蠕动作用。④揉搓膝眼：取坐位。用双手掌扶于一膝盖两侧，绕膝盖自上而下用力揉送至膝盖下，送时重、回时轻，有活络筋骨作用。

（郑嘉懿）

眼气功操 属导引派功法。系佳木斯医学院根据祖国医学养生眼功，结合吕继唐近视眼气功疗法等整编，由王锡民发表于1986年。对提高睫状肌、眼外肌的调节功能有一定作用，适宜于大、中、小学生操练。

具体练法，分15分钟和25分钟两种。15分钟练法：①预备式：两脚与肩等宽，自然、松静站立1分钟。②视器运转：两眼先分别向上、向下翻转看视8次；再向左、向右各看两秒钟；然后按左上、左下、右上、右下方向的顺序向各方转看各4次；最后两眼球以顺、逆时针方向各旋转8周。③瞪眼虎视：闭眼半分钟，然后两眼大睁，如猫捕鼠状，眼瞪前方5～10秒钟。④闭目养气：两眼睑放松，慢慢闭合，静心养气2分钟。⑤开合运气：两眼慢慢睁开，两手心向下上抬至膻中穴高度，翻转手心相对，稍停；待手心有麻胀感时，徐徐向内合；至两手相距6～10cm时，将两手慢慢向两侧拉开，拉至比肩略宽止。如此反复约做2分钟。⑥近按远拉：接上式，翻转手心向上，两手心向两眼按靠，至距眼6～10cm时略停，再缓慢向外拉开，至距眼30cm许再向眼球按靠。如此反复按拉约2分钟。⑦按摩眼部：两手向眼球按靠距10～13cm时，用手心的温度熏烤眼球1分钟；尔后沿顺、逆时针方向缓缓转圈各8次，约1分钟。⑧引气归元：两手贴面沿鼻、口两侧向下滑动，至胸前手指相对，手心向下按放，至丹田处；稍停，然后分向体两侧。反复3次后，恢复自然站立式。25分钟练法：在以上第①④⑤⑥⑦节时间上均加倍。

（郑嘉懿）

气功指针治疗近视眼法 属导引派医疗气功。由戴景秀编写发表于1986年。具有简单易学，见效快，不易偏差的特点，对近视眼有一定疗效。

功法操作：①运气治眼：松静站立。意守劳宫穴，掌心相对与丹田平，两掌慢慢合拢，尔后，手背相对，两掌缓慢分开，共做7～15次。接着捧气治眼，掌心向上，徐徐上升，两掌置眼前慢慢运转。意想一股真气由劳宫穴发出贯入两眼，然后两掌慢慢离开两眼，两手置于体侧。然后两手从体侧向丹田前合拢前伸，掌心向上徐徐上升，至胸部翻掌向下，中指相对，慢慢下降至丹田，反复做3次。②转目熨睛：双眼微闭，松静站立，意念眼球，左右各转3圈。然后睁目远望10米外的绿树10～15秒，反复7次。接着眼球上下左右旋转7次。闭眼休息30秒钟。将两掌搓热，覆盖于双眼，意想真气从劳宫穴入眼，反复7次。浴面。③指针压穴：用食指依次揉压睛明、增明、瞳子髎、承泣和风池等穴，然后轮括眼眶。再用食指指甲揉压耳上的肾、肝、眼各穴。揉压力度以穴位感到胀热即可。指针压穴时应遵循轻—重—轻规律，耳穴揉压一般为半分钟左右。

（钱爱珠）

痔疮气功操 属导引派医疗气功。由何彬整理发表于1986年。对痔疮有一定疗效。

功法操作：①预备功：两脚分开，与肩等宽，松肩、肘、腕，两手自然下垂，两膝稍弯；舌轻舐上腭，百会朝天；松腰松胯自然收腹，提肛敛臀，心安神静。②提肛：意守丹田，吸气时腹部鼓起，肛门放松，呼气时提肛收腹。每次15～30分钟，每日1～2次。③揉腹：两手先摩擦2分钟，男左女右放在中丹田，顺时针方向揉腹72次，力度由轻逐渐加重。④拍打法：两手左右交替拍打臂部各24次，再下蹲9次，蹲呼，站吸。⑤颠脚：二手叉腰，脚跟提起，吸气提肛。脚跟放下，呼气松肛。⑥按摩迎香穴：两手食指在迎香穴正转36次，反转36次，然后再按摩2分钟。

（钱爱珠）

十二段动功　属导引派医疗气功。由王恒松在古代"十二段动功"的基础上整理编写，发表于1986年。具有舒筋通络、疏通气血、温肾宁心、调和阴阳的作用。

功法操作：①叩齿：口唇轻闭，叩臼齿、门尖、犬齿各36次。②咽津：舌舐上腭，先行鼓漱，津生后，内视丹田，意分3次，汩然有声咽下。③浴面：两手自相摩热，轻揉按摩面部。④鸣天鼓：掌心贴住耳孔，指尖向后，食指压中指，击枕骨24次。⑤运膏肓：松肩，似车轮转；运动膏肓（在第四腰椎脊椎旁开各3寸）。⑥托天：手臂向两侧平伸，以鼻吸气，向天托起。以口呼气，两手放膝上。⑦左右开弓：闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，两目视左手，左右调换3次。⑧摩丹田：左手托肾囊，右手摩丹田，左右调换各36次。⑨擦内肾囊：两手搓热，闭气，向背后擦肾俞及命门穴，36次。⑩擦涌泉穴：温水洗浴，以右手掌擦涌泉，左右交换各36次。⑪摩夹脊穴：指第一胸椎至第一骶椎，各椎棘突之间，旁开0.5寸处的穴位。从上至下，反复按摩。⑫甩腿：左足立定，右足提起，甩动7次，左右交换。

（钱爱珠）

长寿经　属导引派功法，兼有存想派特点。由李文英整理编写，发表于1986年。

功法共分：美女照镜；乌龟捧桃；白蛇吐信；幼鸟受食；大鹏压嗉；老叟披衣；白水秋风；摘星换斗；弯肱拔刀；仙人推碑；掌插华山；青龙摆尾；落叶归根；织女穿梭；白马分鬃；古树盘墩；金刚捣碓；大圣登陆；依马问路；刘海嬉蟾；仙踪徘徊；张飞踢马；提膝运肢；顺水推舟等24节。操作举例：①乌龟捧桃：两脚开立与肩等宽，两手捧头，中指按揉风池穴，抬头仰望天空，吸气，还原。再低头视大地，呼气，还原。意念将全身之气提归丹田，上自百会，下至大椎、风府、玉枕间调息。②白蛇吐信：两脚分开同肩宽，双手叉腰，头颈前伸并转向右前下方，双目注视右前下方2米处，似白蛇吐出舌头窥视远方。意似真气从口吐出。③摘星换斗：两脚分开呈半马步形，双臂自然下垂。右臂屈肘向上提起，右手提过头顶，掌心向上，横于顶上；左臂屈肘，左手自背后上提，手背贴于后腰部；吸气。右臂收回时呼气。再换左臂上举，动作与右臂同。意守大脑，心似在摆拢星斗，入静神化。④张飞踢马：面朝东方，两脚并立，双手叉腰；拇指在后，四指在前，目视前方，舌舐上腭，闭口鼻吸鼻呼。右脚提起，大腿平，小腿垂直。然后右脚向前踢出，脚尖伸直，脚面蹦紧，吸气。收脚下落，呼气。意似踢心，松静自然，内气由丹田往下达尾闾，经委中，绕昆仑，至涌泉。⑤顺手推舟：两脚立正，周身中正，目视前方，两手自然下垂。向右半转体，并向右前方跨出一步，成右弓步，右腿屈膝踢平，左腿伸直，右臂屈肘上提横掌于胸前，左手掌向裆前插下，双手掌同时稍向前推，目视右前方，吸气。还原收回时呼气。意念内气发自丹田，顺达百会下走大椎，过肩井、曲泽，经内关，至劳宫。

（钱爱珠）

导引自发健身功　属导引派功法。由牟川静编写发表于1986年。本功主要通过连贯的不同桩法，用意练意，诱导行气练气，达到诱导全身或某脏器、某部分肢体自发的运动，使气行于经络，自发产生一种舒适清新的感觉的功效。

功法操作：松静自然站立，两脚分开同肩宽，虚灵顶颈，松腰，含胸拔背，沉肩坠肘，用意不用力。①手按浮球桩：两手指尖向前，掌心向下，默想两手按一大球，缓缓上升至眉间，然后再缓缓下降至下丹田。②下抱球桩：手心相对，置脐前呈抱球状，随呼吸自然开合。当球缩小时，劳宫穴贴脐，两手中指尖触及气海穴。③野马分鬃桩：手臂动作同杨氏太极拳的野马分鬃。意贯中指尖，两腿为骑马式。④玉女穿梭桩：动作同杨氏太极拳之玉女穿梭，但双腿为骑马式。⑤上抱球桩：手心相对，置于上丹田平处，自发开合，球缩小后，两中指尖点揉气冲、阴陵泉、三阴交和隐白穴。⑥托天补地桩：两手托球举上头，然后弯腰，两中指尖触接二趾尖，点揉悬钟、阳陵泉、环跳、风池。最后，两手叉腰，两中指点揉命门穴。⑦后仰观天桩：两手叉腰，后仰观天，意念百会穴。⑧调阴阳乐气桩：接⑦，恢复手按浮球桩，再抱球举球，两手上举，劳宫穴相对分开，两手向左右两侧斜上方伸出，掌心朝天，后仰，脚尖点地。然后两手慢慢合拢，脚跟着地，至上丹田时男左手在下（女相反）呈抱球下按之丹田，反复3～6次。⑨下抱球桩（同前②）。⑩手按浮球桩（同①）。做6次收功。

（钱爱珠）

强腰六步功　属导引派医疗气功。由刘青等组编发表于1986年。对损伤性腰痛、腰肌劳损和神经衰弱有一定疗效。

功法操作：松静站立，心安神静后做3～6次深呼吸，吸气时提肛，舌舐上腭，稍停；呼气时放松。①游龙戏珠：两手外劳宫穴轻贴肾俞穴，头部按顺时针和逆时针作左、右、上、下回旋运动各3次。②白鹤展翅：屈肘，上提两臂经体后侧向前划弧绕环3次，上下耸肩3次。③雄狮回首：马步桩，左手外劳宫穴轻贴命门，右手由体侧向上划弧置于前额，上体左转，脚跟不动，眼看右脚跟，同时吸气提肛，稍凝一下，呼气还原，3次。相反方向再做3次。④风摆荷叶：松静站立，两手外劳宫轻贴肾俞穴，髋关节在水平面做顺（逆）时针方向绕环，各

转6圈。⑤双手攀足：手指在腹前交叉（掌心向上），翻掌上托，抬头，眼看手背，成托天式，接着两臂带动上体左右侧各屈1次；然后，上体前屈，膝部伸直，手掌尽量触脚背；最后还原成松静站立，重复3次。⑥白鹤转膝：两脚分开距离1脚，膝微屈，双手伏按膝部，两膝做顺（逆）时针旋转各3次，双膝再由内向外回旋3次，由外向内回旋3次。收式：松静站立，两臂于腹前交叉后向两侧划弧至头顶时，掌心向下，中指相接，经胸前缓缓向下导引至小腹时，手心向内轻贴小腹，微屈膝，反复3次，功毕。在习练过程中，高血压及冠心病者，注意不宜闭气用力，也不宜低头过度。

（钱爱珠）

法门气功　属导引派医疗气功。创于清朝雍正年间，由李天尚传授、四川达县体委整理发表于1986年。对多种慢性疾病如高血压、胃下垂、肾萎缩等有一定疗效。

功法共18节：①开功：诀曰：开功正立八字桩，两拳平复在胸旁；双手下膝始呼吸，直上开胸三合往；左手单托耳旁上，变掌握拳归胸膛；右手动息同左手，双拳平推分阴阳。②骑马功：诀曰：骑马式站即起桩，两手平端放脐旁；双拳下落膝端上，左手虎掌至右方；右手动息与左同，左右三次是一样；双拳平推分阴阳，两拳下膝则收桩。③立马功：诀曰：立马立正起桩练，两拳平端于肋缘；右足大趾挂左足，左手绕头左右旋；左足右手换同前，如此左右各三遍；两手平推阴阳辨，收桩两拳归肋边。④各联功：诀曰：各联仍是骑马式，双掌仰端平齐脐，左手虎掌引右手，从左至右太渊依；右手动息与左同，左右交换各三次；只无平推这一式，收桩呼吸共九息。⑤大罗汉功：诀曰：大罗汉功骑马形，起桩呼吸双托顶；收回肋缘再平出，阴击阳回三次均。⑥天平功：诀曰：天平两足外八字，正立棍撑斗口式；双手托顶及双推，托推三次收桩毕。⑦一字功：诀曰：一字骑马一字形，双拳肋缘双托顶；上下九次循环式，收桩起立即完成。⑧望青天：诀曰：八段功名望青天，起桩左足交右边；左手加于右手上，先推后抱归胸间；再换右足交左边，右手亦同左手般；左右如此三交换，动息已毕站如前。⑨玄功：诀曰：玄功立正即起桩，右足起腿左立场；左手伸直右手曲，式如开弓用力张；左右手足互交换，呼吸来往分阴阳；阴去阳回皆侧掌，结合呼吸腿臂强。⑩小罗汉功：诀曰：小罗汉功骑马式，两足大趾立于地；猴掌互往右至左，左拳护耳右肘底；左侧至右亦相同，如此交换各三息；两手握拳归肋缘，呼吸九次方起立。⑪独脚功：诀曰：独脚立正即起桩，右足加于左足上；左手抱右如作揖，两手直下足背当；上下动息独脚站，呼吸上举至印堂；手足两侧互交换，左右三次即收桩。⑫反背功：诀曰：反背正立手握拳，手心向下脐上边；翻手向上交于顶，两手抓下附腰眼；头向后反换三次，然后正立两手端；两手复弯再向后，如此三次收桩毕。⑬诸天功：诀曰：诸天大趾站八字，棍撑斗口起庄式；双拳曲上拳向外，虎掌抓下归原地；双手阴去阳收回，如此三次方正立；去棍收庄同天平，不练偶数只需奇。⑭撑功：诀曰：撑功正立双拳平，两拳握地需均匀；左撑右抓身微仰，右撑左抓三次停。⑮观劲功：诀曰：观劲正立手合掌，上至印堂下至膝；反复上下计九次，呼吸细长随其宜。⑯锁喉功：诀曰：锁喉左侧掌撑地，右手绕头半环形；右手撑地左手绕，左右三次方起立。⑰顶心功：诀曰：顶心立正棍撑胸，双手托天直上头；拳心向头虎掌回，如此三次把桩收。⑱铁牛功：诀曰：铁牛十指直撑地，右趾加于左足跟；全身运动卧虎式，吸呼一次再换更；左右交换各三次，左手撑地撑功形；左右三次更换指，双足尖并三次停。

（钱爱珠）

壮阳固精法　属导引派功法。由子卿整理发表于1986年。具有壮阳固精的作用，适合于男子修炼。

功法操作：①搓涌泉：盘膝静坐，将双手搓热，然后紧握脚面，从趾根处起过踝关节至三阴交，往返用力摩擦27次后，再分别搓两涌泉穴81次。搓动时意守涌泉。②摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴，中指对命门穴，同时从上向下，从外向里的方向作环形转动按摩，共36次。转动时意守命门。③抖阴囊：两腿伸开，后背靠实取半仰卧姿式，意守丹田，一手扶持阴茎，别一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动100～200次；换手再抖动100～200次；后改为单掌上下拍打阴囊100～200次。④疏任督：一手置会阴穴，另一手侧放在曲骨穴，两手同时用力摩擦睾丸、阴茎100次左右；换手摩擦100次左右。操作时意守丹田。⑤一手掌紧贴丹田，另一手握阴茎，用力上下左右各提拉100次，操作时注意放松。⑥壮神鞭：两手掌夹持阴茎，逐渐加力来回搓动100～200次。⑦固精体：在行房事的过程中，当产生射精感时，即停止摩动，同时提肛收腹并用意念控制精液射出，结束房事。

（钱爱珠）

太极气功十八式　属导引派功法。由林厚省根据太极拳的特点，结合气功调身、调心、调息三要素创编发表于1981年。具有加强新陈代谢、调动全身潜力、防病治病、强壮身体的作用，对高血压、心脏病、肺气肿、肥胖症、糖尿病、神经衰弱、慢性胃炎、肝炎等有一定的效果。

本功法分：起式调息；开阔胸怀；挥舞彩虹；轮臂分云；定步倒卷肱；湖心划船；肩前托球；转体望月；转腰推掌；马步云手；捞海观天；推波助浪；飞鸽展翅；伸臂冲拳；大雁飞翔；环转飞轮；踏步拍球；按掌平气等18式。操作举例①起式调息：自然站桩式，双目平视，含胸拔背，两手自然下垂。双臂慢慢向前平举略高于肩，手心向下，同时吸气。两膝下蹲不过脚尖，两手轻轻下按，掌心向下，平脐，同时呼气。意念：人像喷水似地绵绵不断地上下升降。②开阔胸怀：接上式，将下按的两手提至胸前，膝关节伸直，掌心相对，平行向两侧拉开做扩胸运动至尽处，同时吸气，两手平行向中间靠拢至胸前，掌心向下，屈膝下按，同时呼气。意念：人像站于高

山上，高瞻远瞩。③挥舞彩虹：接上式，将下按的两手平提至胸前，膝关节伸直，两臂伸直，掌心向下，同时呼气。两手上升到头顶，重心右移，右脚微屈，左脚伸直，左手向左伸直，平放，掌心朝上，右手弯曲成半圆形，掌心朝下，吸气。重心左移，左脚微屈，右脚伸直，右手向右平放，掌心朝上，左手提至头顶，弯曲成半圆形，掌心朝下，呼气。意念：人像飞入彩虹，尽情挥舞。

（钱爱珠）

铁布衫　属导引派武术功法。由严章荣发表于1986年。本功动作简朴、健美，动中求静，刚柔相济，一气呵成。

功法操作：①起势，打禅式：双手上抬，左手心朝下平放于肚脐处，右手立掌，指对鼻尖，微蹲马步，宁神静志，自然呼吸，意守丹田，4息（一呼一吸为一息）。②枯树盘根，气贯丹田：双手按掌至右脚背，改用齿缝吸气；双手翻掌，手心向上，沿右下肢提到丹田，同时意念气聚丹田；收提前后阴，闭气；用意念引气运行一大周天。然后呼气翻掌，手心向下，沿左下肢按至左脚背。如此左右交替作4次。③海底捞月：接上式，从右脚背开始，双手搂抱，口齿缝吸气，随手势引气提到乳房，两肘后张，微扩胸，闭气；收提前后阴，引气运行一大周天。然后在同侧双手下按至右脚背，呼气。左右交替共作4次。④罗汉举鼎：马步，挺胸，双手托举于头顶上，呼吸同前，收提前后阴，引气运行一大周天，意守百会（高血压患者守涌泉）。⑤金刚怒目：接上式，双手托举略下降，齐平于两侧太阳穴，咬牙硬顶，鼓腮，收提前后阴，引气运行一大周天。⑥怀中抱月：双手攥举下降分顶两腰侧，意念气搂抱于两乳，收提前后阴，闭气，引气运行一大周天；再双拳擂击两肾区，然后全身放松，呼气。⑦仙鹤逢翅：双手背相逢，举于头顶上，引气运行一大周天，再意守劳宫，双手随前胸正中线下降，分开，拍打两大腿。⑧天地相会：俯腰左转，右手按掌于左脚背，左手拗向背后，屈腕作钩手，引气运行一大周天，再起身平推双掌于前方；意守劳宫。如此左右交替共作4次。⑨霸王开弓：左转身虚步站立，双手呈拉弓势，引气运行一大周天。右拳变柳叶拳劈击，意守劳宫。如此左右交替共作4次。⑩大圣蹬炉：正立，双手攥拳，引气运行一大周天，然后再引至一侧脚部猛又蹬出，再收回。如此左右交替共作8次。⑪合掌收功：双手合十，精心运气至丹田，再引气运行一大周天，然后双手合十于胸前，恢复自然呼吸。⑫遍身排打：先每次用掌面排打，随着功力加深，逐步改用拳、短木棍或练戒尺排打。初期自己排打，以后可请人排打。排打的力量以能适应为度，逐渐增加。有各种慢性疾病者可免去排打。行功要领：起势用自然呼吸，其他各势呼吸均用齿缝吸气，轻叩齿，舌搭鹊桥，舌津咽气，气沉丹田，同时收提前后阴窍，引气运行一大周天（十二经脉均行到），再由丹田发气，从鼻腔呼气。总之吸气时全身肌肉紧张用力，呼气时全身放松。练功时间宜在早晨寅、卯时，晚上亥、子时，晴暖天在室外练，阴冷天在室内练。　（柴剑宇）

武当明目功　属导引派保健功法。由陆国柱发表于1986年。本功对预防近视有一定疗效。

功法操作：①守意明目：站立，仰望天空之后再低头望地1分钟。然后闭眼静坐。坐时以1/3臀部坐于凳子上，两腿分开与肩平，膝关节成30°，两臂下垂，两手掌自然放于膝上，十指松开，劳宫穴对准髌骨。合眼时，上眼皮轻轻放下。舌舐上腭，意守上丹田（印堂穴），闭眼养神，使眼目清凉，视力倍增；意守2分钟后，两眼微开，引光入眼，可滋补眼珠。②视物明目：自然站立，舌舐上腭，通任督，意守天目穴。然后向远方找一目标（树木、房舍等）瞪大眼睛远视半分钟，再近视（亦找一目标）半分钟，如此交替进行，使晶体增厚变薄，牵引晶体睫状肌受到刺激，逐渐变为柔软，使其恢复调节远近功能。③引气熨目：自然站立，左脚向左前方跨出一大步，略宽于肩，两臂从体侧慢慢扬起，舌舐上腭，两臂再向左右胸前成前平举，翻掌，使掌心向上，十指松开，意守劳宫，两肘微曲，两臂向头部提举，两掌劳宫穴对准攒竹、鱼腰、丝竹空等穴贯气15秒钟，两掌离眼睛5厘米，合眼。然后两臂缓缓恢复原姿势。如此反复12次，外气运于眼球，使掌心与眼均有热胀感，为外气进入眼中通达气血的效应。接着两掌覆盖于两眼上，手指在上，默数30，然后收功：将覆盖眼睛的两手掌沿两边面颊而下至下颌时，合掌，左右手食指在承浆穴部位相对。然后十指向下，沿胸前任脉往下至腰间带脉，向左右分开，沿腿两侧放下，张眼。④松紧吐纳：自然站立，两足与肩平行，舌舐上腭，意念双眼。开始合眼静坐，自然呼吸，鼻吸口呼，吸气时眼球收紧，呼气时眼球放松，反复36次。⑤点穴吐纳：合眼静坐，意念双眼，舌舐上腭，自然呼吸。接着分别按攒竹、睛明、丝竹空、瞳子髎、天应、健明、承泣、四白、顺序进行，以两手拇指（除睛明、承泣用食指外，余同）尖取穴，手法从轻到重；均按时吸气，松手时呼气，均各按36次，再轻揉36次（其中除瞳子髎穴向顺时针按18次，再作逆时针按18次，意念将外气贯入该穴外；余均同）。⑥旋转定穿眼：合眼凝神，眼球向左右转动14次，定神片刻，忽然睁开，注视前一点约30秒钟。⑦按太阳：合眼凝神，自然呼吸，以两手拇指轻揉双侧太阳穴各36次。⑧浴面：将两掌心搓热，吸气，两手由承浆穴沿鼻柱直上至百会穴，经后脑按风池穴，过后颈，沿两腮返承浆穴，呼气为一周，共36次。⑨收功：合眼，两手大拇指按住太阳穴，定位不动，以食指轻揉左右眼皮16次，然后张眼起立，辅助功：以两手拇指点以下左右耳穴：肾穴1分钟，肝穴2分钟，脾穴2分钟，内分泌区1分钟，目穴1分钟，眼穴2分钟。点耳穴时间为早上、晚饭后、睡前，每天练功3次，1个月为1个序程。练功时，要求合眼，思想集中，无杂念，早起晚睡各练1次，如视物疲劳，可随时增加练功次数；取穴要准确，练功后穴位以达到微热及酸麻感为宜。

（柴剑宇）

八段锦健身操　属导引派保健功法。由赵增如参照

五禽戏、易筋经及传统八段锦等功法整理而成，发表于1986年。

本功法分为：两手托天理三焦；甩手扩胸气血调；调理脾胃须单举；五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火；背后七颠百病消；骑马运转丹田气；⑧两手攀足固肾腰等8节。练习前可进行跳跃放松，做完后可用金鸡独立之势来振颤放松。

（柴剑宇）

太极气功十三桩 属导引派功法。为清末李瑞东所传，由王强发表于1986年。本功法在太极拳基础上改编，长期锻炼能使人精力充沛，睡眠安适，食欲旺盛；并对一般慢性病亦有一定疗效。

功法操作：预备为无极式、太极式和松静功三部分；基本功包括起式、浑元桩、川字桩、推山桩、抱球桩、按球桩、大字桩、撑字桩、托按桩左式、托按桩右式、提抱桩、天字桩、山字桩、插肋桩、万法归一式、十字手、收式；收功包括深呼吸、击腹、搓腰、揉腹、运太极、金鸡展翅、金鸡抖翎、原地踏步。初练本功时，会有四肢酸痛，手心发麻，手臂、腿部发抖等现象，但练功稍久后，会自然消失。此外，还可能会出现虚恭、打呃、出汗、发热等反应，亦属正常效应，习练日久后，会逐渐消失。

（柴剑宇）

峨嵋七星横链功 属导引派功法。由许有生发表于1986年。

功法操作：①气海求真：取立位，用口吸气，小腹挺起，两手握拳由上向下紧压小腹，至小腹下部时两拳分开，沿腹侧用力向上按擦，再两拳并拢下压。然后松腹，两拳变掌相叠于丹田部位，意念丹田内发动正气作螺旋形转动。再将小腹挺起，两手握拳力击小腹并与按摩相交替；②旱地插针：以鼻吸气，意引丹田之气至涌泉后，上提经腿、腰、背直至两肩部，两脚跟随之上抬，意守肩部，配合吸气；随后意念迅速下移至涌泉，同时呼气；意念与人体重心左右移动，最后双脚左、右交叉蹬踢，以手按膝；③玉带围腰：两手撑腰，意引丹田之气至命门。接着左右拉腰各3下，再以两手用力搓擦腰部。两手握拳，置于命门两侧，松腰，两拳并拢，意念随两拳由腹部上端向下部运动；再左右分开，向上运转至腰部后，再并拢握紧在腰部上下拍击；④蛤蟆壮气功：两手握拳，紧按丹田，用意将拳向小腹下部压去，至小腹下端左右分开，上提至腋下，配合吸气；随之从两腋向下压至小腹，同时呼气；两拳并拢，自小腹下端向上提气至颈部，同时吸气；再由颈部向下按摩直至小腹部，配合呼气；再以双拳按压小腹下部，然后两手相叠，按在气海穴，意念气随左手由丹田向上经胸、臂至手心，一手伸直，手心托天，另手配合吸气，把意念由丹田向左肋上提，至左胸前，再经右胸向右肋下降至丹田，配合呼气。握拳由上而下拍击右肋部至丹田。两掌相叠于气海穴，再将身体前俯，两手下垂，以鼻呼气，深吸气，身体微向后仰，两手上举左右分开，在头部两侧成蛤蟆状；⑤魁星望斗：意引丹田之气下降至会阴穴，再向身后，经尾闾、沿脊柱上升至百会，再下行达眉心。意守眉心，以鼻呼吸24次。然后意归百会上顶如钻天。用意拉拔颈项，再摆头旋转颈项。接着把丹田之气下沉会阴，经尾闾左右分开向上提至两肩。上体前俯90°，两臂下垂，以意念拉拔左背，经肩、臂至左掌心，意归尾闾。再将丹田之气下沉会阴，经尾闾，沿脊柱上至百会，以百会顶墙，身体斜倾。手臂自然下垂，并随呼吸上下起落。意守百会，两手交替拍击百会24下，再将意归丹田；⑥通臂移山：上身前俯，两手下垂，引丹田之气经尾闾左右分开，沿背、肩、臂至两劳宫穴，意守劳宫，以鼻呼吸；掌心压下，手指上提，身体直立；再引丹田气经会阴、尾闾，左右分开，上提至肩，配合吸气；用意将手心下压，同时呼气。随后，阳掌上提平肩，翻掌降至腿侧；再将两掌合于胸前，左右分开，竖掌推出。两臂前平举，掌心相对，随即向内挤合，再向外划圆还原；⑦万全归宗：意引丹田之气，经会阴、尾闾左右分开，经背上行，过肩、臂至劳宫。随鼻吸气，双手侧平举，意念气至手指尖，两手紧握成拳，两臂相对，平合胸前，以拳扣腕；曲肘，小臂与大臂紧夹，再以大臂夹身；身体前倾，意力扣踝，两腿下蹲，大腿紧压小腿，以身压大腿。

（黄　健）

自我导引健身法 属导引派功法。由马卫平发表于1986年。

功法操作：①头面部导引：取坐位，两手指弯曲相靠，以头顶正中线之后发际之下，做手指划推导引；再以双手指弯屈，分别弧形划推头顶正中线之各侧线至耳处；两手数指集中后颈，用力摩擦按压至颈前喉部；两掌分置耳后，较用力向前摩擦按压两耳至下颌处；两手手指放于前额，洗脸样下按；然后以拇指掌侧从鼻骨处经眼下向耳部推摩，再用此法推摩眉间，经眉毛至耳尖及前额正中至对侧，最后以双手的拇指从前额向下摩擦鼻两旁至下颌处，再以一手之拇、食两指捏自己的鼻子，合拢二指向下握摩下颌胡子处；②肩背与臂导引：第一遍是左臂稍屈，右手指从左肩背向前抓抠到左腕；再换另手抓抠；第二遍以右手拿捏左肩左臂及手指，左手拿捏右肩臂与手指；③胸腹导引：右手各指压钢琴样按压左胸肋间，自上而下顺手压至腋下，再以左手按压右胸肋。作腹部导引时，两手手指微屈，指背相靠，先从胸部正中线向腹正中线划推按压至脐下；再以双手指微屈，分别自上而下划推按压胸正中线两旁至脐旁侧线；④腰背部导引：两臂向后，用拇指的指背及指甲部位，自上而下推压背腰之脊柱两旁及整个腰部；⑤下肢导引：取立位，左腿抬起或以足尖着地，左手握拳，用食指的指掌关节隆起处捶打背腰部至环跳穴处及其附近；接着左手五指端相捏，捶打左腿外侧，从胯关节至膝关节处；再用小指指掌关节隆起处捶打左腿前面，同时用左拳拇指关节隆起处捶打左足三里穴上下之经络（自膝至踝）。

（黄　健）

昀信六势功 属导引派功法。原为宁夏武师爱新觉

罗·关谐所传，由李创等整理发表于1986年。

功法操作：①云鹏吞吐：面南而立。双腿微曲，上体自右向左，或从左向右扭转，同时两臂平伸，附掌自体侧上举，待至头顶上方时改为阴掌向下成掐抱状，意念自丹田移至劳宫穴并吸气，吸足后躯体恢复直立，上体微前倾，双掌外撑，同时呼气，意念移回丹田。如此反复3次。②拨云见日：马步下蹲，双手交叉置于腹前，竖腕掌心向下，然后两臂自体侧上举，至头顶上方时向两侧分撑拨开，再下落至腰部，同时吸气；两前臂相合，阳掌上托，并站立吸气。如此反复不少于3次。③二虎争威：马步下蹲，两掌自体前向外划弧，提肛吸气，双掌成拳，意引丹田之气贯于拳，并将两拳收于体侧再向前推出，同时呼气，放松肛门、会阴。④云龙献爪：立位，右手由左向上、右划弧，至体右上侧，左手向右腋下划弧，至丹田处，同时躯体呈右弓步；右手向右下划弧至小腹，掌心向上，左手向下向左、上划弧至右胸前，掌心向下，同时吸气并提肛；然后，两腿微曲，右掌稍向右下成立掌，并成爪状向右上托出，左掌成爪置于右腋下，同时呼气站立。以上为右势，左势动作相同，方向相反。⑤八虎推山：双掌由体右侧向下、左、再上环绕1周，仍置于体右侧，同时吸气，意守丹田；左腿迈出1步成左弓步，双掌从右腰际向左侧推出，意念随之移至劳宫穴，同时呼气。此为左势，右势与此方向相反。⑥二仙指路：右势，右掌变剑指，由左向上、右划圆，至右腰际，左掌随之置体右侧，双脚并拢，双腿微曲，同时吸气；立正，右剑指由腰际经左小臂内侧向体前伸出，同时呼气。左势动作相同，方向相反。

（黄 健）

灵子显动术 属导引派自发动功。由张立鸿发表于1986年。灵子术作用有两大类，即肢体自动的灵子显动和物体自动的灵子潜动。其特点是产生四肢自发动，亦称灵动。具兴奋精神，强健体魄的作用。

功法操作：意念呈超我状态，自然呼吸，姿势坐立均可。①两臂前伸：手腕紧张，手掌用力。②合掌曲臂。将左右手中指第三节突出接触部分用力（此用力点称为真点）。③前后动：合掌的手抖动，前后移动或绕轴转动，此时应思想放松，听其自然，以便激发成其它动作。④上下振动。这是相继发生的必然现象，不必追求。⑤自由动，身体产生跃动。这是随动作幅度的增大，相合的手掌会逐渐分开，前后上下运动极其自由，演成种种变态。当自由动发展激烈时，不仅手掌两臂不住地活动，全身也会出现纵跳和跃动。当跃动激烈时，应注意用脚掌先着地，不要用脚跟，以免损伤神经系统。如果跃动极为激烈，难以控制时，可把眼睛睁开，意念动作变慢，则跃动自会慢下来（修炼至身跃动时，此时已掌握了基本功。应进一步练变形）。⑥合掌叉指。两手合掌，左右手指互相交叉抱握贴于胸前，或置于胸前7cm处。其余做法同合掌式。叉指式更能促发各种动形的兴奋。⑦曲臂对指。双手平举，手臂弯曲，掌心相下，手指相对，相距约3cm许，手掌充分用力。在立式曲臂对指时，膝关节要伸直，这是关键（显动发生时，最初是两手相对运动，其次是上下运动，最后是全身跃动和变形运动，当全身跃动时，不宜用强力抑制，应让它自由活动）。⑧曲臂握拳。曲臂，双手呈握固形式置于胸前。开始时两腕肌肉要紧张用力，显动后则不必用力。⑨单、双伸臂。单臂或双臂向前伸直或斜直不必用力。意念想着灵子显动，不久就能起动。倘若显动难以发生，可将手掌或手臂稍微用力，加以诱发，但显动发生后，即任其自然，不再用力。⑩单、双垂臂。把两臂或单臂轻轻下垂。其它要领同⑨。⑪收功：做完各个步骤，停功即行。如在练后，做多次吸入式扩胸深呼吸作为收功，不仅有益身体，并对练功进展有帮助。亦可根据自己爱好，做些收功动作或功法。

（柴剑宇）

武当熊门"七心活气功" 属导引派功法。据传为清代熊德生所创，由梁健生整理发表于1986年。经临床应用，对关节炎、腰肌劳损等慢性病有一定疗效。

整套功法分为正七功和副七功各7节。正七功专练全身之气：①气行下丹田：取立位，左手叉腰，虎口向下，右手伸向右侧，掌心向下与肩平，上身向右微倾，眼望右指。接着右手下压，弯腰吸气；右手继续下压，由左脚尖阳掌向上至头左上方，改掌心向前，指呈爪形置于右耳边，同时呼气。如此反复7～10次后，改右式练习；②气行上丹田：双手阳掌上举至头顶前，再换至耳边，同时呼气；右手变熊掌，左手成爪状，上身左转，右手随之左转，左手向右后转，然后双手同时向右侧甩动，手心向下，随即向前弯腰，两掌下压，近地面时成爪状，同时吸气。吸完后，缓缓直起，两手仍爪状上拉至头顶，再拉置耳旁，掌心向前，同时呼气，呼毕左右手交替；③气行背路：两脚并拢，双手阴掌侧平举，下蹲吸气，两手握拳，拳心向上，曲肘紧贴胁部，两拳并拢，右脚向右侧移成弓步；然后两手端平，自左侧方向转动，同时稍后仰；肘部以两胁为点，由上往下旋转3～4次后，立正平气，换左侧续练。此节以闭气为关键；④气行四肢：左脚向左前方移出，左手握拳，拳心向上，置于小腹处；右手五指并拢，往右侧甩动；弯腰右转90°，然后右手甩至左脚尖，并吸气，上身转向正前方。右手再由下面上甩至头右上方，同时直腰挺胸，眼看右掌。接着右掌变拳，右肘曲起，拳心向下，猛朝左膝前打，同时呼气。如此反复7～10次。平气后，换脚同法锻炼；⑤气行头顶：立正姿势，上身向前倾斜，额顶物面（如墙面、树木等），双手下垂并成爪，掌指向上，抬起前臂，双手随之上提，并提起脚跟吸气；然后，双手由上而下猛插，脚跟着地，同时呼气；⑥气行腰腹部：取坐位，伸直双腿，双脚夹或钩住一物体，然后以拳拍击小腹，上身后仰，两掌置于小腹旁，掌心向下，外展同时吸气；手臂绕向头部，掌心向上，翻掌向小腹两侧前猛推，同时呼气；⑦气行心部：取1m长圆棍一根，将其两头分别置于剑突下及与此等高的墙面或其它物体，两手下垂成爪，要领与操作同⑤。副七功是：霸王举鼎、凤凰插毛、金鸡抖力、霸王撒鞭、双

风朝阳、黄龙缠腰和金鸡拍肚。本功呼吸为口吸鼻呼，要求短促有力。

（黄 健）

外丹功 属导引派功法。由张志通发表于1986年。本功能鼓舞人体阳气，对中老年阳虚者较为适用。

功法操作：①面东龟息吐纳功：面东站立，双手相叠，贴于小腹，身直，头稍前仰，同时以鼻纳气；上身前倾，并吐气；②蹲身甩手百寿功：下蹲如坐椅状，两臂向前平伸，阴掌十指分开；再转腕，掌心相对，双掌交替压虎口；两掌阴掌分开。上身前俯，双手向身后甩，再甩回身前，上身挺起如坐椅。反复甩手9次，手由身后甩到身前平举，相互交替压虎口，然后再向身后甩手，收回还原；③翼臂足翘一妙功：两手侧平举，阳掌张指，足尖上翘，两目平视。足尖向上勾一勾，手掌向上按一按，十指向下翘一翘；④叠指为拳神秘功：双手叠指为拳，双肘外伸，两拳分开置头部两侧，默数数字至9，双拳随之紧9次；⑤仙人托天按地功：分左右势。先从左开始，左手上举，横腕，右手下垂，阴掌按地，默念数字配合掌按指翘。然后换右势；⑥双手合十安神功：两膝微曲，两前臂交叉于胸前，掌与臂垂直。掌按指翘与默念同前；⑦捧珠入觐安魄功：身体下蹲，双目前视，曲肘双手置于胸前，掌心向上，如捧明珠，按掌翘指如前；⑧迂回转带大妙功：下蹲平视，两手置于脐前，指尖相对，掌心向下，掌指活动如前。⑨仁养心神定力功：下蹲，平视，两手前平举，立掌坠肘，手背对正肩；⑩单脚垂翘固肾功左式：站立如前，两手食、中、无名指握屈，拇指、小指翘出成八字状，两臂外展，置于体侧，掌与腕垂直，右足自然站立，左足向左外侧跨出半步，足尖先下垂再上翘，共9次；⑪单脚垂翘固肾功右式：动作如左式，方向相反；⑫健壮步覆仙鹤功：身体下蹲，两手垂于体侧，目前视，以仙鹤步进退各7步。

（黄 健）

按摩指功锻炼法 属导引派功法。由李明龙发表于1986年。此功专为练指力而设。

操作方法：①捏弹功：手持铁球，五指拨之，按顺时针或逆时针方向旋转，同时用指着力揉捏球体。随功力增强，球可逐渐增加至3枚；②抓坛功：备5公斤左右小坛1只。马步站立，一手叉腰，另手手指分开，抓坛口上提至平肩，稍停后控力放下，换手抓之或于体侧上提。功成后，可在坛内加水至满；再换成细砂装入，逐渐加满。抓坛之指也应逐渐减少；③泥馒头功：以3∶1的红土、细砂，加少量头发（或麻丝）共捣，揉成约4公斤重的馒头状，手指分开插入，留下指洞，阴干，此即泥馒头。骑马式站立，两手抓泥馒头，从胸前上提，至肩平，放下，改侧平提；④拧捧功：骑马式站立，两手正握接力棒样光滑木棒，然后一手朝顺时针向拧转，另手朝相反方向拧转，有拧断之势；⑤插砂功：备一水桶，装满砂子（初用细砂，后易粗砂），置于体前。骑马式站立，两手手指并拢，交替下插砂子，动作要连贯有力；⑥千层纸功：取4开旧报纸对折，叠成3cm厚（此即千层纸），两边加牛皮纸后，以线缝之，挂于墙上。两手握拳抱肘，骑马式站立，左手手指稍分，遂发出，以指拓击千层纸，收回换右手击之，也可以双手同击；⑦俯卧撑：要求以指撑地，并随功夫进展而渐减撑地之指。也可增加难度，即加重物于背上，或垫高两足；⑧抛砂包功：备16×23cm布袋1只，装入砂石。练时以一手上抛，再接之，或换手接之。也可两人对练，一抛一接；⑨抓碗功：备清水1盆，扣入瓷碗中，也可两盆水各扣1碗。碗口以手掌张开大小为宜。操作时，骑马或站立，手指松开，状如鹰隼之爪，伸入水中，着力抠碗，直至抓起；⑩搓豆功：备1盆豆（初以绿豆后改黄豆），置于凳上。骑马式站立，两手各抓半把豆；然后用指着力来回搓揉豆粒，手中无豆时，抓一把再搓。或两手插入盆中，连续搓豆。

（黄 健）

音乐导引自发动功 属导引派功法。由谭大江发表于1986年。以音乐导引使人体产生自发动作，达到疗病健身的目的。

功前准备，选择较安静的环境及所喜爱的音乐。当音乐播放后，采用束身导引式站立，自然呼吸，似笑非笑，意守音乐，把意沉浸陶醉和消化在音乐之中。如此，随着意与音乐融化程度的进展和练功次数的增加，练功者的身体会不由自主地随音乐节奏动起来，出现各种动作。收功时，按预备姿站立后，伸出双手，捧气似球，贯入天目。捧气时，意在劳宫；贯气时，意念气已贯入。然后张臂扩胸平肩，掌心向下，外导内引，从胸前导向丹田，在脐下外推内收，在丹田处双手抱球，贯入丹田；最后搓手浴面。

（黄 健）

瑜伽卧功八法 属导引派功法。由徐志良发表于1986年。对失眠、神经衰弱等症有一定疗效。

锻炼时，仰卧闭目：①屈腿：两目半开，凝视两膝，意守膝部，然后左右腿各屈曲缩回1次。接着以意调息，吸气时意念周身之气向丹田集中；呼气时，丹田之气向周身扩散。②举掌：左掌向外上翻起，头随之向左转动，并吸气，然后随着呼气，左掌向右肩部作弧形移动，并落至右肩，头部还原正位；再吸气，同时将左掌向左侧大腿收回。改右手同法习练。③揉腹：双手相叠，置于剑突处，然后作顺时针按摩，手从剑突向左下按摩时呼气；手从小腹向右上按摩时吸气。④开臀：两腿屈曲，然后肩、手、脚同时用力，将身体自下而上升起，同时吸气；再逐渐放下，同时呼气。⑤蹬脚：将左腿抬高，再将左膝曲起，转动踝关节，左、右各3次，然后曲跨缩回左腿，并吸气；随即以足跟前蹬，使腿伸直，如此缩蹬3次后，换右腿同法锻炼。⑥转腰：两手交叉于胸前，再将手分别置于对侧肩部，两腿曲膝，向腰、胸左转，并吸气；然后还原并呼气，同法右转。⑦视手：曲膝如前，将头左转半面，并吸气，左手随之向外上方翻动，双目凝视掌心；头还原并呼气。然后同法右转。⑧数息：双手前臂交叉，再将双手分别移至对侧肩部，曲膝并改为右侧卧，然后数息，自1至10重复。几次后改相反方向。在锻炼

时，可顺其自然而入睡。

（黄　健）

二元一环燕子功　属导引派功法。原为胡万里所传的燕子功，由潘畅重新整理定为本名，发表于1986年。本功以腰拔、膝屈为二元，双臂交叠成一环，结合燕子飞翔的一些动作综合而成，具有疏通经络、滑利关节、调节脏腑之功。对更年期综合征、肠胃功能紊乱、关节炎等有一定疗效。

功法操作：①站立式：面南内八字站立，双手叠于脐部，顺腹式呼吸，舌随吸气舐上腭，呼气舐下腭；②梳理羽毛式：双手垂于体侧，掌心向后，手指微曲如持球状。吸气，双臂随之上举，掌心朝外；呼气，双臂降至体侧，掌心向内；③学飞式：两臂下垂，掌心向后，手随身体下蹲而从膝前至膝内侧，掌背相对，呼气；转吸气，两臂随人体的直立而上举，指尖对准百会，掌背相对；接着前臂内旋，四指向上；呼气，臂从体侧随身体下蹲而至膝内侧；④练飞式：双臂随体下蹲而至于膝上方，前臂外旋，屈腕掌心向上，四指相对，拇指向前，呼气；转吸气，双臂随人体直立而置于胸部平乳线；前臂内旋，掌心向前，四指朝上，拇指相对；呼气，双掌向前推出，掌心向内，四指相对，拇指朝上；吸气，屈肘收掌，转掌心向下，拇指向内；呼气，双臂随身体由半蹲状下降而伸肘下按至膝上方。然后转掌心向上；⑤试飞式：接上式，身体蹲式，掌心朝下，呼气；吸气，双掌随人体直立而外推，至两臂前平举状；呼气屈肘，前臂内收，掌心向下；吸气，两肘向外方运动，至两掌相离与肩宽，立腕掌心相对；呼气，肘内收，双掌对准膻中，身体下蹲，改掌心向下，按掌沉肩，伸肘至膝上方；⑥展翅式：接上式，当双臂下降时，掌心向下，双臂随身体下蹲而置体侧，伸腕，掌心斜向下，双掌由下而上划弧，过两腿上外侧至肩平，并迅速抖腕，使掌心、手指均向下，呼气；吸气，双臂随身体直立而上举，至头顶上前两侧，伸腕并速抖腕，呼气，双掌随身体下蹲而下降。⑦高空飞翔式：接上式，当双臂降至肩平时，双臂由内向前外侧划出至肩平，屈腕微屈肘，呼气；吸气微抬肩部，脚跟提起；呼气，沉肩，伸腕，脚跟放下；⑧回巢式：前臂后旋，掌心四指屈曲向后外，双臂内收平举与肩高，呼气；吸气屈腕，掌心向内，四指屈曲指背相对，双臂外展至肩平齐；⑨小憩式：吸气双臂自然下放，两掌叠于脐部，意念一股如中指粗的黯红色气由鼻顺任脉入脐，并绕脐旋转。最后默念："我心洁如玉，内气通达，练气成丹。"

（黄　健）

武当轻功　属导引派法。由陆国柱发表于1987年。

锻炼分两步进行：①丹田运气周转法：自然站立，目视前方，逆腹式呼吸。两臂侧平举至胸前抱球，围拢，中指相连，竖起拇指。然后放在左手以护丹田，拇指盖住脐眼，右手覆于左手上，两掌随呼吸加压；②外气引入丹田法：自然站立，掌心向外，两臂从体侧扬起，掌心成凹形。意念内劳宫，掌心似托一球，并将外气引入；再经手三阴经和任脉送入丹田。翻掌，两手侧平举，两臂向前移成前平举，双肘微屈，两掌汇拢，劳宫相对；然后两拳拉开又合拢，两掌间的距离逐渐拉大；翻掌，掌心向上，意念再次存于劳宫，将外气源源输入丹田。

（黄　健）

健脑明目功　属导引派功法。由李业甫发表于1987年。本功具有滋养肝肾、健脑提神、聪耳明目等作用，对头目昏眩、视力模糊、耳聋耳鸣及某些老年病有一定作用。

功法操作：①搓擦掌心揉手背：两掌相对，反复搓擦；然后以右手掌面，放于左手背，揉捏右手指至肘部。另手同法揉捏。②甩摆双臂屈前臂：两手臂前后甩摆，逐渐增加次数；然后自然垂直，掌心向前。吸气时，两臂屈曲至极；呼气时放松复原。③熨目吞津推面颊：以中指揉按睛明、目外角、上明、承泣穴，然后手指并拢，指掌相搓生热，速将手指微屈，以掌心捂盖双目，同时叩齿搅海，眼球随舌之运动作相应的暗转动；然后鼓漱唾液，分口咽下，意送丹田。再用食指从睛明穴沿下眼皮向外推抹至太阳穴；继而从迎香沿鼻旁上推至上星穴；从人中沿上唇向外推抹至地仓，从承浆向外推抹至地仓。最后并拢四指，从印堂向太阳穴分推。④揉耳搓耳弹风池：两手反复揉捏两耳，从上向下，从里向外；再将食指放于翳风、翳明穴间，中指放于听宫，向上反复推搓。然后，两手搓热，速以掌心按紧两耳，中指按于脑后高骨，食指重叠于中指上，并用力下滑，重弹风池，以耳闻击鼓之声为佳。⑤指击头部百会揉：十指微曲，轻叩头部，用一手中指轻揉百会穴，然后再以十指反复揉按头部。⑥擦搓颈项拿肩井：五指并拢，两手交替，反复揉按颈椎两侧，并从风府下抹至大椎，再用指掌斜擦颈项两侧，然后用单手揉按颈前侧；最后拿按肩井。⑦更加意守二分钟：站立，两手相叠置于丹田，排除杂念，意想丹田，同时进行深呼吸。

（黄　健）

黑猫功　属导引派功法。源于西藏，乃喇嘛禅修功夫之一。由孔剑整理发表于1987年。本功对胃病、胃下垂、子宫下垂等有一定疗效。

操作方法：①黑猫守神：双膝跪地，两脚并拢，上身前俯，前额着地，两手略分，曲指抓地，两拇指掌指关节处顶睛明穴。提肛闭目，意守丹田；②灵猫上树：四末着地，手指分开，右脚在前，左脚在后，抬头目视前上方，如欲上树状。意守膻中，提肛，口吸鼻呼，呼气时咬牙瞪眼；③黑猫打滚：仰卧后，两腿及背部腾起上翻，后脑及两肩着地，两手无名指按委中，拇指按足三里。意守膻中，提肛闭目，鼻呼鼻吸，呼尽时咬牙，拇指、无名指用力；④灵猫下树：头首倒立，两手叉腰，拇指按章门穴，食指按太乙穴，中指按天枢穴。鼻呼鼻吸，意守膻中，咬牙提肛；⑤黑猫探爪：备一小铁锅，内装一半黄沙并炒热，其温度随功夫增进而逐渐升高，以红为度。两腿开立呈马步，以口吸气，吸足后闭气，同时左手抓沙、右手按膝。鼻呼气时放沙。换手再操。同时要求提肛，十趾抓地，咬牙瞪眼，全身用力，意守抓沙的五指；⑥弯腰

吃气：两脚分立，俯身，两手拇指按内踝，中指按昆仑穴。口吸咽气，鼻呼，意守膻中穴；⑦收功：两脚并拢站立，两手按下丹田，轻轻按摩。两目闭合，意守丹田。

（黄　健）

强肝明目功　属导引派功法。由吕选民发表于1987年。本功融气功、指针、按摩于一体，具有活血通络、调畅气机、通窍明目的作用，对近视、远视、散光等有一定疗效。

功法操作：①松静调息：松静站立，自然呼吸，意守丹田；②吸嘘练气：两手相叠于丹田，吸气时腿稍伸直，拇趾和足跟着力，提肛缩肾，意想气从大敦起沿肝经上行，经两肋入目；呼气时默念"嘘"字，气从口出，两膝稍曲，双眼圆睁，注视前方；③四梢开合：吸气，两臂以阴掌前平举，意想劳宫也在吸气；呼气，两臂回落，手心向后，意想劳宫也在呼气。两臂前伸屈肘，指与发际平，两掌相对并内合，意想两手如按气球般，同时吸气；转呼气，分开两手，意想两手间有吸力相联。最后两手经体前正中回落体侧；④调气祛邪：吸气，右臂上抬，曲肘劳宫对准右眼，五指内曲呈抓物状，意想将眼中病气吸出；呼气翻掌，右手放回体侧，意想将病气呼出。换手同法祛邪；⑤行气推拉：吸气，两手以阳掌上举，曲肘劳宫对准眼球，垂帘轻闭。双手捧气，向眼靠近，并随呼吸而推拉；⑥运气转睛：两手绕眼睛转圈。先左转，再右转，眼随手转，并意想劳宫之气带动眼球转动。左转时吸转呼停，右转时呼转吸停；⑦导气入瞳：两手停于眼前，想象体内真气由劳宫放入瞳孔，运化眼球；⑧双掌熨目：双掌按抚眼眶，劳宫对准眼球。双掌同时沿逆时针按摩眼部，吸摩呼停；再沿顺时针按摩，呼摩吸停；⑨浴面抚头：双手沿体前正中下落至腹部，闭气搓热，再沿鼻两侧上及前发际，然后分开由耳前至承浆；十指分开，由前发际向后项部梳理。双掌掩耳，食指背在中指上，下弹枕部。⑩静立养气：站桩样，意守上丹田，片刻转下丹田。以上为内功。此外尚有外功（又名运气开光十式）：宁神熨目、按揉鱼（腰）攒（竹）、推捏睛明、按揉承泣、按揉巨（髎）鱼（尾）、运目开光、远眺近视、按揉太阳、龙啸虎视、浴面抚头等10节。

（黄　健）

七星功　属导引派功法。由胡美成发表于1987年。本功法吸收了太极拳、易筋经、五禽戏的精华，动作简单，姿势优美，能起到保健强身，延年益寿的作用。

功法操作：预备式：立正，两脚尖离中心线30°。左脚向左跨一步，两脚距离比肩略宽，脚尖略向内，两眼向前并稍向下视。两手自然下垂，全身放松，排除杂念。①左右开弓：以脚跟为轴，身体向左转90°；左腿伸直，右膝微曲，臀部下坐；在转体的同时，双臂微屈，双手握拳，双拳拳背靠拢。双拳提至胸前，同时左腿略收，左脚跟踮起成虚步。双拳向外翻转，手指伸直，双手伸直向下略向后分开，抬左腿，左膝弯曲，左脚提悬时开始深吸气。双手继续向后从下向上划一大弧形至前方伸直，掌心向下，将已吸足的一口气徐徐呼出，同时左脚掌利用脚踝骨由内向外划一小圈，再向前伸出一步，脚跟先着地成左弓箭步。上体随着向前俯下去。左脚略回收，双手拉回。双脚以脚跟为轴，随着身躯向右向后转，做右开弓，重复上述左开弓动作，唯左右方向相反。②顶天立地：接上式，左脚尖向左转约70°，右脚收回原地；双手随着身躯左转拉回到正前方，手心朝上；翻掌，掌心向下，握拳，成中桩。双拳收回至腋下伸掌，双臂从身体两侧下垂，同时身体逐步下蹲至大腿与地面平行。双掌接近地面时，掌心朝下再向前。双手前经方向上，身手同时向上伸直，掌心朝上，指尖朝后，脚尖踮起，双掌向上顶。同时深吸一口气，然后徐徐呼出。③扭转乾坤：接上式，双脚跟落地，双手从前方向左侧徐徐落下，成抱球状（左抱球），右手在上，左手在下，同时上身和腿膝向左移，左膝稍屈；接着从左向右，到右边双手翻转，成左手在上，右手在下的抱球状。身体随着重心右移并向右转，双手成交叉抱球，同时双脚以脚跟为轴向右转，身体继续向右转180°，至原来位置的正后方；右手搓球到左肘下，左掌心朝下，右掌心朝上，脚尖向内合拢成三角形；左手向下向后，右手向前向上同时成弧形拉开；右手亮掌从额前到头顶，左手摆到后腰，双掌心朝外。以脚跟为轴，身体回转到正前方；同时右手从头顶到头后方，经身躯右侧随身腰极力向下弯而下落，左手向左侧从下向上弯向头顶，双掌心朝前方，右膝微屈，左腿伸直。左手放下，右手向上成右抱球。④前俯后仰。⑤大鹏展翅。⑥前后平衡。⑦天体圆转。收功：松掌放臂，直立还原。

（梁剑宇）

峨嵋甩手功　属导引派功法。为峨嵋内桩软手的基本功之一，由刘勇发表于1987年。对高血压、肝病、肾病、心脏病、神经衰弱、风湿性关节炎等有一定疗效。

功法操作：①预备式：全身逐步放松，两手下垂，掌心内含，中指贴于裤边缝；嘴微闭，舌轻舐上腭，双目垂帘，内视玄关；鼻吸鼻呼，自然吐纳，气沉丹田，静养3～5分钟，待口中津满，分3次缓缓咽下。呼吸时要求轻、缓、匀、长，鼓腹收腹应自然、轻柔，切勿故意用力。以下各式呼吸要求相同。②前后甩手：双手缓缓抬起于胸前同肩宽，掌心朝下，由前向后摇甩，至极限再由后向前摇甩。向前甩手时吸气，向后甩手时呼气。反复多次。要求心无杂念，意守丹田，达到入静状态。初学者可默数甩手次数，以帮助入静。甩动次数，一般由开始的200～300次逐步增加到2000～3000次；年老体弱者，可量力而行。甩手时，要求掌心朝下，五指松开，指节放松，以劳宫穴为气穴交换外气。前甩手时意想劳宫穴吸清气入体内，后甩手时意想劳宫穴放出体内浊气（此步骤初学者可不做）。前后甩手的要求：上宜虚，下宜实；头宜悬，舌宜顶；胸宜含，背宜挺；臂宜摇，肘宜沉；腕宜重，手宜划；腹宜实，胯宜松；肛宜提，趾宜抓。③螺旋甩手：回预备式，静息2分钟后，右腿外展屈膝，左脚略提起，踝关节内移，头、颈、肩、腰、胯俱向左转。右手由右胯旁向左上方划弧，掌心向外向上，五指松开，类似打

太极拳白鹤亮翅状。同时，左手握拳由左胯旁向腰后划弧，拳心向后向上。如此甩手12次。复原后，行左手甩手，动作与右手甩手相同，方向相反。④收式：双手回置胯旁，双目轻闭，自然吐纳。3分钟后将口中津液分3次咽下。然后，右手置于丹田，掌心向内，左手置于右手上，双手先顺时针方向，由内向外旋转，逐步扩大到腹部；然后逆时针旋转，各24次。意念气归丹田。最后微睁双目，缓行数步，收功。

（柴剑宇）

意拳技击桩　意拳的一种桩式，属导引派武术功法。由王芗斋传授，王安平发表于1987年。

功法操作：①扶按式：两脚成丁八字步自然站立，前后相距约一脚。两膝微屈，后腿臀部微下坐，左右臀部平齐，不可一前一后。两臂抬起前伸，前手高不过肩，后手比前手稍低、稍后，两手怀抱成椭圆形，五指张开，掌心向前下方成阴阳掌。前手前伸不超过前脚尖，后手不得贴身，距前胸不小于一个拳头的距离。意念内视麻、热、胀；假借后坐一弹簧，两手扶按水面一浮球，继而手背托一气球，怀中抱一气球，两腿间挟一气球；进而体会周身处于温水之中，水由静止的慢慢地微动、摇晃起来，而身体要站得四平八稳，轻飘、舒适、自然、得力，逐渐要有全身肌肉挂云霄，毛发根根暖风摇的体会。本式目的在于锻炼前撞力，扶按力和扶托力，逐渐增长按弹力。②提插式：姿式同扶按式，唯两手变为立掌，两掌心相对，五指插向五个方向。意念两手如同插入泥墙中，欲拔不出；进而前插后拉，上托下挂，以锻炼两臂提插力量。③提抱式：姿式同扶按式，唯两手、臂如抱一棵上树，前手掌心向里，后手掌心斜对前手掌心，十指伸开。意念须有扶按式的诱导体会后，假借怀中有一棵大树，胸、腹、腿都有贴着树干的感觉。继而假借此树前后左右摇动，一会儿如有狂风欲将大树拔起，一会儿此树又欲深入地下，意念使此树稳固不动。本式以锻炼横臂的冲撞力，内抱外发的力量。④双抱球式：两脚如健身桩浑圆桩双重站法（两脚同肩宽自然站立，脚尖向前，不外撇，不内收，两膝微向前弯曲），或扶按式丁字步站法，两手左右高举抱起，如放大一倍的浑圆桩，高不过头。意念两手各抱一气球，肩撑肘横，两手撕拧；继而两手，臂外侧也顶着气球，又托着气球，以求增加臂力。⑤虎抱头式：姿式如扶按式，唯变两掌为两拳。前拳高不过眼，后拳在鼻正前方，距鼻一拳，拳面朝前方。意念两拳面顶着气球，继而两拳腕部各系一根橡皮筋于脖子，体会其后拉力。以锻炼两拳的力量。

（柴剑宇）

太极尺气功　属导引派功法。由赵中道倡导，许力行发表于1987年。本功法使用太极尺，木制，长33厘米，直径3厘米；尺两端成圆球状，直径3.5厘米。通过摇划太极尺，由外动而还归于静，有助于排除杂念和外界的干扰。特点是动中求静，以静养神，神内敛则真气充盈，以达到保健益寿，对各种慢性病有一定作用。

功法操作：宽衣解带，含胸拔背，口轻闭，目微合，神内敛，呼吸自然，意守丹田。左手持尺，以食指伸直紧贴尺体，余四指紧握尺端。然后将尺缓缓从体侧划弧形伸向体前方。两手掌心贴持着尺的两端，毋须太用力；左脚在前，右脚在后成弓箭步。接着双手持尺上下划圆。上不过胸廓，下不过膝盖。沉肩、坠肘、塌腰、虚其心，实其腹。划圆时似身在舟中，身随双手前后摇动，如微波荡舟。吸气时，尺向上，前脚膝关节松而伸，后脚膝关节沉而屈，成后坐姿势。呼气时，尺向下，前脚膝关节则沉而屈，后脚膝关节松而伸，成前探姿势。一吸一呼，尺一上一下，正好成一个圆形。划圆时，要求下半身只有膝关节随尺上下而作屈伸活动，脚掌或脚跟始终不离地面，务使内气蓄于丹田。练3～5分钟，换右脚在前，左脚在后，练法同前。早晚各练1次。本功法简便，操练百日，丹田之气逐渐充实，即形成一种功力，此时，在均匀摇划中，氤氲内气由后丹田（命门）发向前丹田（肚脐）；又从前丹田发向后丹田，丹田气的回荡，促使身体自然而然地亦随之前探后坐地晃动了。本功法既可作为一种单独功法，又可作为内养静坐功的诱导入静方法。

（柴剑宇）

金刚体内功　属导引派功法。由王斌发表于1987年。本功法为硬气功胸腹部排打法。

功法操作：清晨及晚上，于空气清新处行呼吸咽气。咽气毕，回至室内，坐在椅子上，闭目凝心，调匀呼吸，以一掌按大腹上行揉功。揉10分钟为度。揉毕，叩齿36通。然后将口中津液用力咽下，以意送入丹田，呼吸5次后，再咽一口；觉津液入丹田后，接行法轮自转，即顺时针旋转，每3转后，逐渐放大半径，共放大7次，最后范围是上近锁骨，下近脐处，全部摩毕共36转。静坐片刻，呼吸20次。其后取绿豆1公斤，用坚固柔软布料包成圆球状，用带扎紧，轻轻捶打原行揉功部位200下（初捶时越轻越妙切勿重捶致痛，有碍功力进步）。余均与前相同。以后逐渐将圆石、铁丸代替绿豆，重量增至2.5公斤。坚持练功2年，每天早晚各练1次，固定时间最好，习练必须循序渐进，切忌急于求成。练功期间需适当增加营养；并停止性生活。肝炎、肺结核开放期等慢性病不适宜练本功；皮肤病患者，患部停止练功。遇天气恶劣时，暂停习练。

（柴剑宇）

形意桩　属导引派武术功法。由刘维祥所传，尚济发表于1987年。本功法为形意拳的基本功训练，包括静桩和动桩（行桩）两部分。静桩为定劲桩、乾坤桩、鸡腿桩、三体桩（又叫子午桩、三才桩）。动桩包括气沉丹田、落地三盘、天王托塔、推山入海、蛇龙浮水、推窗望月、象笏朝天、樵夫指路。练习本桩法后能通经络、养真气、定形式、固底盘。

（柴剑宇）

吞津功　属导引派保健功法，兼有存想派内视丹田的特色。从传统保健功程式而来。由刘光陆发表于1987年。有叩齿、搅海、鼓漱、吞津、炼津化气五步。练

习此功后，可调整经络，刺激唾液分泌，达到培补肾阴之目的。从现代科学分析，唾液内含人体免疫球蛋白，可增强机体免疫功能；含多种活性消化酶，可增强食物的消化和吸收；含噬菌酶，可消炎杀菌；有抑制黄曲霉素功能，有防癌作用。

（柴剑宇）

内壮摩腹运气功 属导引派保健功法。由李永昌发表于1987年。本功源于《卫生易筋经》，对胃下垂、肝胃不和、消化不良、神经衰弱、肠胃功能紊乱等多种慢性疾病有一定疗效。

功法操作包括：初月行功法、二月行功法、三月行功法、四月行功法、行功轻重法、用功浅深法等。练习时应遵循专心积气，意守掌下，长期坚持三原则。

（柴剑宇）

气功按摩十八法 属导引派医疗功法。由严伯正编写，发表于1987年。主要通过调身来调和营卫，疏通气血，使经络畅通，功能恢复，人体各器官相互协调，机能趋于正常，以达治愈疾病，健身长寿的目的。

本功法分为预备功；揉发梳头；双鸣天鼓；旋指捣耳；运目养神；刮眼明目；捋鼻防感；浴面生华；叩齿固肾；搅海吞津；竖推肩井；横摩胸肋；正反揉腹；背搓腰际；敲打命门；按摩上肢；按摩下肢；按摩涌泉；全身拍打和收功等。其具体操作方法为：①预备功：两手置于小腹前，两手臂微屈，手心向上，手指尖相对，从头至脚依次放松后意念集中于下丹田。自然呼吸，逐步达到轻、柔、匀。②竖推肩井功：用两掌心左右交叉按摩肩井穴及其周围，同时腰部随上肢的摆动而自由转动。对治疗肩背痛、落枕、举臂困难、甲亢等均有一定疗效。③敲打命门功：双手握拳，通过自由转腰时用左右拳轮换敲打前后命门。具有强腰壮肾，对消化系统疾病亦有一定疗效。④全身拍打功：用拳或掌在丹田、腹部、胸部、腰部、背部、肩部、头部、上肢、下肢作轻松而富有弹性的拍打。具有舒筋活络，祛风湿，强筋健骨之功。

（钱爱珠）

气功健美法 属导引派养生功法。由苏晓文根据传统功法中有健美效果的练法编排，发表于1987年。本功以脊柱为轴，在心平气和的情况下，用腰带动全身的关节，连绵不断地作弧形运动，动作自然柔韧。具有疏筋活血作用，能增强对体内各器官新陈代谢和生理功能，并可直接调整脊柱的形态和组织结构，使肌肉的伸缩性和关节的活动加强，具有减肥功效，尤适于中老年妇女。

功法操作：自然呼吸，上升时吸，下降时呼。主要意守会阴包括小腹处，次之劳宫，再次之是百会，有悬顶之感即可。①自然松静站立，前臂向上至胸前合掌向左划弧移向头顶，同时胯向右移，掌的轨迹是在身体前面（即头、胸、腹处）划三个圆。脊柱在腰的带领下做S形左右运动与手掌方向相反，循环10分钟。②自然松静站立，合掌后转动腕由内向外划三个圆，然后变换方向从外向内划三个圆。脊柱在腰的带领下在前后呈S形运动，循环10分钟。③自然松静站立，合掌后右掌在上经左下向右划弧，边划边转换左掌向上，同时左脚向前迈半步，再迈右脚至左脚前，循环10分钟。习练此功要注意动作形态的圆滑连贯，自然柔和。

（钱爱珠）

气功导引养生 属导引派医疗养生功法。由周稔丰根据古代导引养生术的基础上编写，发表于1987年。主要特点是身心并练，内外兼修，具有和精神、通气血、活肢节、健脏腑，促进身心健康，防治疾病，益寿延年的作用。对神经衰弱、消化系统疾病有一定疗效。

功法操作：①预备式，包括揉丹田；砸桩；凤凰架。其中砸桩式为：两脚相并自然站立，腰弯身俯，两臂自然下垂，五指极力撑开成荷叶掌，掌心向下，拇指相对，起身，臂外旋，握拳，拳心朝前，上提至腰间，拳心朝上，同时收腹吸气，接着两腿猛力上蹦，片刻，身体缓缓下落，同时吸气。然后两脚拉开略宽于肩，脚尖内扣成"八"字形，十趾抓地，脚跟外蹬劲，两腿蹦直，翻胯，倒裆，同时两拳变掌，两臂向两侧展开后，再握拳屈肘抱于胸前，两肘相并，紧贴膻中，拳心向胸，两拳相距约1～2寸，距胸8～10寸，沉肩，含胸，拔背，松腰，头正神宁，眼平视，气沉丹田，完成砸桩站式。②基本功内容有：装气；砍臂；金刚坐凳（坐式、站式）；扎臂扭颈；小周天；镖手；填肾窍；填肺窍；填气冲；全身功（坐式、站式）等10式动作要求伸筋拔骨，转骨拧筋；每式动作时均需配合好呼吸，要做到自然地气沉丹田，闭口，舌舐上腭，鼻吸鼻呼，把练意、练气、按摩、练劲和发声融合习练；呼气发声吐"哼、哈"2音；习练完毕，以两手在腰部围摩数次，两肋摩擦数次，均采取自后向前按摩。具体操作如装气：砸桩站式，右拳变掌，掌心朝内，沿左拳外下切划弧，至右侧方时掌心转朝前成右臂侧平举，眼看右掌，配以吸气。然后右掌心向下，指尖朝内，俯身，松腰，微拧转，右掌如飞机俯冲状向左前下插至左膝下二寸，以意着力于掌根，眼看右指尖，配以呼气，接着，起身，拧腰转正，同时右手呈爪状，划弧经右身侧向头上方高举，在途经胸平处时握拳，继而臂外旋，拳心朝后，配以吸气。最后右臂屈肘下落恢复砸桩站式，配以呼气，功毕。此式具有疏通五脏，调和气血，通经活络，舒畅精神的作用。

（钱爱珠）

易筋洗髓经 属导引派武术气功。由周稔丰根据宋八段锦基础上整理编写，发表于1987年。主要通过伸、缓、柔、止、安、说、息、照等动作，改善人体微循环，提高免疫能力。对神经衰弱、肾虚、阳萎、早泄、高血压、消化不良、关节炎等疾病有一定疗效。

功法操作：分预备桩功和主功。主功分十二势行功，包括：拱手当胸；两臂横担；掌托天门；摘星换斗；倒拽九牛尾；出爪亮翅；拔马刀势；三盘落地；青龙探爪；饿虎扑食；打射击鼓；掉尾势等12式。其中如①拱手当胸：自然站立式，两臂前平举，同肩宽，掌心相对，接着拱手环抱合掌于膻中穴处，如拜观音式，指尖朝上，然

后两手自胸前下按至小腹，同时气沉丹田。片刻，两掌自小腹前左右分开，两臂平直左右向上伸展，微高于肩成两臂横担。胸舒展自然，双目平视，舌尖不舐，双唇微开。具有舒胸健肺，矫正腰背畸形，伸肱理气，贯注百脉作用。②摘星换斗：自然站立，右手外劳宫贴于命门穴，左手自左侧缓缓上举至头斜上方，掌心朝上，五指朝右成只手擎天状，松肩直臂，舌舐上腭。仰面上观手背，意念头颈引上体至命门有向上伸展意，腰臀及下肢自命门向地心有伸展意。然后左掌翻转朝下，肘微屈，头正，舌尖自上腭自然放下，双目平视；同时意念"神返身中"片刻，松腰，自劳宫向百会贯气。贯气后，左掌自身前缓缓下按至小腹前，意念由脑沿督脉下至尾闾分行于大、小腿骨髓，直达涌泉，排出全身之浊气。完毕换右手，同上。本功具有调理脾胃、排浊留清的作用，适应于治疗颈、肩、腰诸关节疼痛。习练本功，每势要极力伸展，动作要缓慢，肌肉要放松，神态要安详，意静心清，方不失"洗髓"宗旨。

（钱爱珠）

降压功 属导引派医疗气功。为意拳站桩的一种，由王安平讲授，张之泉整理编写，发表于1987年。主要通过意念向下，诱导气血下行，以达降压之功。适用于高血压和一些上实下虚的患者。

功法操作：两脚平行开立同肩宽，头直项竖，下颌微收，尾闾正中，胸窝含蓄，松腰松胯，臀微后坐，两膝微屈，小腹松圆；松肩肘坠，双手放于腹前，掌心向下，手指松开，手臂如被水所托浮，两目平视，目光内敛，面部微笑，唇齿轻扣。意念：敛神聚意，微微意念双脚麻、热、胀感。习练本功待血压或病患恢复正常后应及时改练"健身功"，以巩固疗效，强身健体。

（钱爱珠）

健身功 属导引派医疗气功。为意拳桩功法之一，由王安平讲授，张之泉整理编写，发表于1987年。主要通过意念诱导，松静舒展和形神内敛的身姿，促使神经传导，血管扩张，气血畅通和营养物质氧化功能逐渐加强，以达到扶正祛邪，强身祛病，益寿延年之功。适宜于多种慢性疾病。

功法操作：两脚平行开立同肩宽，头直项竖，下颌微收，尾闾正中，胸窝含蓄，松腰松胯，臀微后坐，两膝微屈，小腹松圆；双手举至胸前，掌心向内环抱成椭圆形，两手之间相距3拳，手与胸部相距2拳，如抱气球，两目平视，目光内敛，面部微笑，唇齿轻扣。敛神聚意，微微地意念双手麻、热、胀感，并诱导气血通过腕、肘、臂、肩……向全身发展，然后意守全身麻、热、胀感。

（钱爱珠）

升压功 属导引派医疗气功。升压功为意拳桩功法之一，由王安平讲授，张之泉整理编写，发表于1987年。主要通过意念向上，诱导气血上行，促使人体上部和头部血压增大，改善上体供血不足，以达升压之功。适用于低血压患者，并对胃下垂、子宫下垂、肾下垂、脱肛亦有一定疗效。

功法操作：两脚平行开立同肩宽，头直项竖，下颌微收，尾闾正中，胸窝含蓄，松腰松胯，臀微后坐，两膝微屈，小腹松圆，松肩肘坠，双手前举至肩前，掌心向上，指尖向前，双手如托浮云，两目平视，目光内敛，面部微笑，唇齿轻扣。敛神聚意，微微地意念双手与头部百会穴处热、麻、胀感。注意待血压恢复正常后，改练"健身功"，以巩固疗效，强身健体。

（钱爱珠）

气功书法五段功 属导引派养生功法。由操乐舜结合自己练功和研习书法的经验创编而成，发表于1987年。其特点为动静结合、内外兼调、循序渐进地由动入静，又由静化动，不仅能直接促进毛笔字的书写能力，而且具有舒筋活血、增强体质、锻炼思维、开发智力的作用。

功法操作：端坐，以自然舒适为主，头正顶悬，含胸，垂帘闭目，舌舐上腭，手掌轻放大腿上。①调气静神：意守丹田，腹式呼吸，默念"字美人康"十遍。②意书"永"字：意守印堂，存想天目前竖一白色屏风，举笔意书"永"字6遍，本着小、中、大、大、中、小顺序。自然呼吸。③对指按摩：两臂轻挟胁，两手举至胸前33cm，十指朝上，目视手掌如观书状。意守十宣，以拇指尖由远端向近端按摩同侧食指，再由近端向远端按摩中指，由远向近按摩无名指，如此至小指，再返回，按摩3遍。合掌轻落膝上。④逆锋运臂：睁眼练，意守十宣，默念"起、行、收"，空划"米"字，先划"十"，再划"╳"，每只手各5遍。⑤拨镫捻管：睁眼练，意守十宣，仅用十指齐力轻快地捻转笔管。20次后边捻管边以臂带肘划大圆，先左手顺时针，后右手逆时针划圆，10圈后各反向再划10圈，行3遍。最后引气入丹田，搓手浴面收功

（钱爱珠）

益寿三功 属导引派养生功法。由陈九鹤编写，发表于1987年。其特点为内外兼修、动静结合，且运动量适度，对中老年人的抗衰老有一定作用。

本功由内、外、静三种功法组成，内功以动育形，静功以静育神。自然呼吸，自然松静结合。①外功：为基本功，包括：甩臂；旋膝；撑臂；踢腿；压腿；屈伸；俯仰；回环；拍打；搓揉；伸拉；抖动等12式。具体操作，如甩臂：跨步站立，左右转体最大限度，手臂自然放松，惯性甩摆，拍打肩臂、大椎8次，再拍打带脉、命门8次。张臂时吸气，甩打时呼气。②内功：为主功，以练气为主。包括左起飞；右起飞；左侧飞；右侧飞；左平飞；左斜飞；右平飞；右斜飞；左低飞；右低飞；左高飞；右高飞等12式。如左起飞式：目视前方，吸气意念真气由丹田循督脉至百会，吸气由百会至会阴，并与左右劳宫相接。吸，两臂阴掌侧平伸；呼，左转15，右腿屈膝坐实，同时双手合拢至腹前，目视双手。吸，重心中移，两臂阳掌侧平伸，目视左手；呼，屈膝蹲裆，双手合于腹前，目视双手。吸，重心左移，左转90°，右脚尖向里扣，重心右移，成虚步，两臂阳掌侧平伸，目视右手；呼，弓左腿，蹬右腿、双手合于腹前。吸，重心再右移，成虚步，两手向上划弧，

阴掌置于头前平视前方；呼，弓左腿，蹬右腿，两手按落至腰前，俯视双手。③静功：自然站立，全身放松，轻闭双目，松动双膝、髋、踝关节。吸气时意念由毛孔向脐中聚积，呼气时意念废气由毛孔向外排放，或意念废气由涌泉沉入地下。

（钱爱珠）

筋健功 属气功中导引派。系筋经功的基础功之一，由王庆余发表于1987年。本功以意气形三结合，对神经衰弱、支气管炎、肺气肿、肝炎、高血压等有一定疗效。

本功法分为8式，即预备式；浑圆桩；左右云手桩；马步练气桩；左右推磨桩；海底捞月托天桩；护肾归元桩；万气归桩。其前半部分操作：①预备式：两脚与肩等宽，面朝南站立，两眼平视前方，做先吸后呼3个深呼吸。②浑圆桩：两膝微屈，舌舐上腭，双目微合内视鼻尖，顺任脉路线意想到丹田处。上肢成环抱树状，脚趾微抓，亮开涌泉穴。意念怀中抱一棵大树，头顶蓝天，脚踏大地，背靠大山。而后自然呼吸，意守丹田。③左右云手桩：两腿下蹲成中桩马步。双手如环抱球状，左手劳宫穴对准右手外关穴。右手下、左手上由内至外缠手一圈半时，右手劳宫穴对准左手外关穴，用眼看左手指第二节并向左划弧形移动，同时用鼻吸气，将双手心面向胸部，向左上方移动，腰亦向左拧动，左腿伸直，右腿脚尖触地，膝关节打直，随身向左拧动，右手指尖对准左手的肘关节，当左手掌心移至与左前额相对时（闭气），左右手同时翻掌下压至左髋关节旁，此时以鼻慢慢呼气，将气引入丹田。此时又成中桩马步，做反方向动作，要求同上。④海底捞月托天桩：两腿成高桩马步，调息片刻，两手由内向外翻，掌心向上，分别向左右移动至两侧，曲肘（吸气），双手掌心向上，身体随之下降至低桩马步（呼气），双腿上升成中桩马步，双臂亦随之向上（吸气），至双腿站直，头后仰，双掌劳宫穴相对，双手指尖直指高空（闭气），轻掌各由内至外翻，两手掌心向下从两侧成大雁落地势向下压（呼气），（造意境）将双手插入海底，捞起一轮重月（吸气），提肛，将重月抱起提至丹田时，气已吸满（口闭气），双肘同时夹击期门、章门穴，发出“嘿”字音，将重月托住，掌心向外向前转，并向上托举，身体随之向上站直，用内劲将重月推置于高空后（闭气），倒掌（鼻呼气），成大雁落地势，从两侧下压至海底，如此反复。

（郑嘉慰）

导引行气保健功 属气功中导引派。由张天戈发表于1987年。特点是吐故纳新，导引行气，练精练形并行，重点练“返还”。适合于中老年人保健，尤宜于长期从事脑力劳动者。

功法操作：①无极立桩：自然站立，头悬，肩松，手垂，除虑，静息2分钟。②淋浴净身：呼气，默想水从头顶灌全身流到足，做3次。③望月观星：仰视天空日、月、星、云或山、林等2分钟。④吐故纳新：长呼气体下蹲，双手自然下垂，呼尽为止；长吸气时，吸满为止。⑤导引行气：吸气到命门，趾抓地手握拳闭气，呼气趾、指放松气沉脚，3次。⑥力推双山：双手侧平举，立掌，呼气收掌，呼气向外推掌，共8次。⑦回头望月：双手叉腰，头向左转动4次，眼看左肩部，再向右转头4次。⑧运揉太极：抱球吸气手开如拉丝，呼气手合如抱气球3分钟。⑨按摩疏导：双手由丹田下摩到踝，再从后侧摩至腰、胸、腹，反复2次。⑩提肛返还：双手如按水中球，吸气提肛门缩丸，呼气放松还原，3～5次。⑪神通夹背：吸气，双肩及上肢抖动，引气过夹脊、上肢到手，呼气还原。⑫收气归元：双腿直立，内视丹田，收气归入小腹，轻揉小腹，练行步功。

（郑嘉慰）

昆仑缠手八卦 属导引派功法。由培显发表于1987年。适宜于在练大雁气功基础上者练习

功法分：预备式；八字亮掌；阴阳撩掌；旋转点髃，背爪贯气；转身回气；掸打二经；双手贯气；撩掌外旋；拨云点雾；迎风揽月；气下三经；三掌吹气；八字云手；双爪探地；捧气三拍；平步收气；三步挂掌；怀中抱月；变步左旋；变步右旋；变步左旋；变步右旋；收气结束等共24式。

操作方法，如前八式：①预备式：松静站立。②八字亮掌：两臂缓慢提起，至与胸齐高时屈肘，两手虎口圆相对，翻掌向外推出。同时两脚以前掌为轴转成后八字步，目视双手。③阴阳撩掌：两手于体前成阴阳掌抱球，稍用力撩掌分开。同时身体以左脚掌为轴，左旋转90°，重心在右脚。左手掌心斜向外，右手合谷穴对环跳穴。目视左手。④旋转点髃：左臂外旋成劳宫穴对印堂穴。右掌变爪在肝区逆时针绕3圈。随后右臂自然屈肘上提，手略高于肩，并以爪指点在肩髃穴上。同时上体略后坐，左脚尖点地，脚掌前、外实，后、内虚。目视左手。⑤背爪贯气：体势不变。右臂内旋，右手沿右腋下伸向后腰处，以合谷穴对肾俞穴。五指微分，虎口圆，自然向下沉气。⑥转身回气：以两脚跟为轴，向右后方转体180°。重心在左脚。与此同时，左手沿额前下移至腹，掌心朝上；右手前移在腹前与左手交叉后即分开。右手从左肘下掏出，上提齐高于头，掌心对印堂穴；左手横移至左胯外侧，掌心向外，手指冲下。目视右手劳宫穴。⑦掸打二经：右臂自然下落，借势以手背掸打右大腿内侧，以掌心掸打外侧各1次。目视右手。⑧双手贯气：右脚以跟为轴内旋90°。使身体转正，成两脚平行。然后，两手上提捧气至额前，再翻掌心朝下贯气，经胸腹自然下压回落于体侧。眼平视。

（郑嘉慰）

八卦九宫圈功术 属导引派功法。由解佩启发表于1987年。本功法是运用宇宙天地自然气化运动、生化克制和天人合一之理，练人之真元气，养人之真元神。

功法包括：无极圈；有极圈；太极圈；两仪圈；形体圈；四象圈；先天八卦圈；后天八卦圈；九宫圈等功术共9式。操作方法如前3式：①无极圈功术：面南背北站立，全身自然放松，入真静界，意念无我无他，行中生

有，有中生无之道。然后气下沉满实腹部，两足与肩等宽，两手自然下垂。入静片刻。两手臂体前上升与肩相平，左手在上搭在右手背上，呈外八卦、内九宫，掌心按住腰中，用自然力向左转动 36 次，向右转动 72 次。为 1 节，一般做 9 节为佳。②有极圈功术。站立同上，意守丹田，全身放松入静，仅存一意一念。头正，身心正，舌舐上腭，含胸拔背。足趾抓地，提肛收胯。意守丹田，两手自然下垂，两足与肩同宽，两臂自东西两方升起与肩相平。左掌心按住前胸，由膻中左转柔推按 36 次，右转柔推按 36 次。而后右手背贴住命门两肾向左柔按 36 次，向右柔按 72 次。此为 1 节，共做 6 节。③太极圈功术，面南背北站立，全身放松入静，舌上腭，头正，身心正，四梢贯通，含胸拔背，内外六合（神意相合，意气相合，眼心相合，腰身相合，手足相合，形体相合），坐腰缩胯，上提谷道，提裆吊顶，足趾抓地，两腿下屈，腰身旋转腰似轴动，步法轻松，落地足重根生。意念两手掌心空虚，中间似有一球按在掌心，这个球体可大可小，随着意柔动。接着两足与肩等宽，两手臂升起呈抱球式，左掌心向下，与膻中相平，呈按球式；右掌心向上呈托球式，与脐相平。两手揉球转圈，分别在上、中、下、前、后、左、右各方，每方揉球转圈 13 次，共 91 次，为 1 节，做 9 节。

（郑嘉慰）

自我拍打功 属导引派功法。由解佩启发表于 1987 年。本功通表达里，疏通气血，起到防治疾病、延年益寿的作用。

本功分 4 式通导：①开天门：面南背北，两足与肩等宽，松静站立。鼻吸口呼到丹田，入静片刻。右手升起与脐平，内转掌心向上，握拳，向后拉肘求内拳肘对准章门。左手升起按住百会，五指并拢空虚掌心自然发力片刻，而后拍打百会，由百会下转脑后、颈部，天柱、风池、风府，每穴拍打 36 次。左右手换式，头顶、脑后、颈部往来反复拍打 8 遍，休息片刻，自由拍打全身 3 遍，自然散步片刻，结束。②开气门：五指张开拍打气门 7 穴：璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膻中、中庭、鸠尾。每穴拍打 8 次，往来反复拍打 8 遍。而后拍打全身、散步同上。③开血门：五指张开拍打血门 8 穴：幽门、通谷、阴都、关门、石关、商曲、气海、关元。每穴拍打 9 次，反复 9 遍。其它同上。④开风门：五指并拢手背拍打风门 12 穴：筋缩、脊中、悬枢、命门、阳关、上髎、中髎、次髎、下髎、腰腧、白环腧、长强。每穴拍打 13 次，反复 5 遍。而后拍打全身各部位、散步结束。

（郑嘉慰）

八卦养生呼吸八法 属气功中导引派。系尹福整编，由解佩启发表于 1987 年。本功通过适当的吐纳导引，立形体姿势，引气归经，从而达到调节、平衡脏腑功能，具有防治疾病作用。

功法由一字满肾功；二字养心功；三字养肝舒气功；四字润肺功；五字健脾养胃功；六字益孟脊背满实真元功；七字腰椎骶骨强壮功；八字上丹田通功组成。操作方法，如前 2 功：①一字满肾功：面南背北放松站立，拇指按住劳宫，两手中指端贴风市。两足分开与肩等宽，十趾抓地。站无极式，入静约 1 分钟。接着两足尖外撇成一字步形，双手（掌心向下）从体侧慢慢升起，同时曲小臂至胸前与肩平，两手指尖相对，掌心向下，翻掌心向外，继续升至头顶上方，手指冲天。然后两手随呼气自然下落，身体随之曲膝下蹲成一字马步，双手经胸前由两肋穿入（手背紧贴身体）向体后，用手背搓摩两肾正反各 9 次。双手重叠揉命门正反各 9 次。而后，双手沿腿后侧下降入足外踝，身体随之曲膝下蹲。接着双手掌心向上从体侧徐徐升起至头顶，身体亦随之立起，双手经胸前、两肋（掌心贴肋）下至丹田，双手掌心重叠（左搭右）揉丹田，正反各 9 圈。转掌心向外，手背贴身，双手沿腿内侧下降入足内踝，身体随之曲膝下蹲。随即双手从体侧慢慢升起至头顶，同时身体随之立起，收式还原双手下落，如此反复数次。最后入静站立，舌舐门齿，口发"一"字音 24 次，一气降到丹田。吸气升起返回贯顶。②二字养心功：开式同"一字功"，接着两臂阴掌向前升起，臂稍弯曲，内转掌心向外（大指向下，中指对乳头），成龙爪掌（大指挺，二指领，中指直，四指并五指，掌心劳宫求空虚之象）。然后两手向后转圈，回来入章门，再向上擦胸两侧，向上经风池、风府 2 穴，擦头、洗面下落至胸前，转掌心向外成龙爪掌，继续重复以上动作，反复作 8 次。接上式右转卧步，胸前龙爪掌，右手向后划弧，形成金龙合口式，而后双手向后转入章门，掌心擦至胸高遂下行，双手捋右腿内外侧。重复作 8 次后，左转卧步，重复前动作，捋左腿 8 次。最后入静站立，口发"啊"字音 36 次。

（郑嘉慰）

饮泉食枣功 属导引派功法。由僮俊杰发表于 1987 年。本功对头痛、失眠、神经官能症有一定疗效。

功法操作：①宁神定心：用一个良好的意念代替浮想联翩。然后双手尽量向外伸展，再下降至丹田处重叠（男左手在上，右手在下；女则相反），虚证者掌心向上，实证者掌心向下。②远望采气：接前式，先在意念上准备好用哪个穴位，或几个穴位同时采气，再用强意念将浊气从准备好的穴位放出去，再将该穴位用视线对准某花、某景、某树杆、树叶或树根部，甚至整棵树，全神贯注该处，然后把意念从景物中收回（存清）。如此反复去浊，存清，到一定火候之后，使微开的五指慢慢合拢，拇指在外，成握拳状，继续意守下丹田，然后慢慢将拳放松，指舒开。③叩齿咽津：接前式，舌尖舐上腭，闭气凝神，轻叩齿 36 次。当津液满口腔后，分 3 口连续运气往下导引，第 1 口至咽喉；第 2 口至心窝部；第 3 口至丹田。④摇摆乌龙：接前式，将舌头从根到尖尽量放松，然后由左至右摆动 36 次。⑤点揉天柱：接前式，将双手拇指放在太阳穴处，中指放在天柱穴处进行点揉。男性先顺时针后逆时针方向各按揉 36 次。女性则反向行之。⑥按脐补气：男用左手，女用右手，拇指轻扶小指，余 3 指并拢，以中指按在肚脐处，按压时作伸颈缩项导

引36次。⑦拍打经络：双手交替轻轻拍打全身不适处，然后轻松自如地活动全身关节，到不适处均有明显舒适感为止。⑧浴面梳头：按脸、眼、头、耳、颈、唇的顺序进行浴面梳头导引。方法是五指并拢，从鼻子两侧开始，至唇部结束。共进行36次。

（郑嘉慰）

龟缩功　属导引派功法。是道家内传功法之一，由王玉奎发表于1987年。特点为伸颈缩肩，具有防治颈椎疾患等功效。

功法操作：①预备式：两脚与肩等宽站立，含胸收腹，双腿微曲，两手自然下垂。②两臂向前抬平，两肘微曲，左手向下划半圈至腹前，手心向上，两手成抱球势，身体重心移至右腿，躯干前倾，微向左转，左脚向左前方迈出半步，成弓步，右脚后蹬伸直，脚不离地，与此同时，左手向前方伸出，曲腕，手指成水平，右手向右下方按下，拇指触在胯部，成奔马势。③左手向外翻掌，抽臂后拉，左肩头相应由上向后、向下转动，然后左手曲臂于左胸前，同时右臂带动右手从右下方向前划半圈，曲臂于右胸前，上体后仰、收腹、弓腰、缩颈，形如龟缩。④向右转肩落肩。双手向下、向前、向上划大圆至胸前，向后转肩落肩。⑤双手再向上、向前、向后划大圆。双手运至腹前时，向后转肩落肩。双手重复做双手向下、向前、向上划大圆至胸前，向后转肩落肩。双手再向上、向前、向后划大圆动作1次。⑥当双手回至腹前做转肩落肩动作后，躯干向右转，两手抱球势，身体重心移至左腿，右腿虚步，并向前迈出半步成右奔马势。⑦开始做右侧动作，要求与左侧相同。左右侧动作交替进行，共做4遍。

（郑嘉慰）

天河寺硬气功　属导引派功法。兼函吐纳派内容。传为明朝万历年间，荆州天河寺方丈吕状忠整编，由马伟功根据张加陵传授整理，发表于1987年。特点是融武术与气功为一体，动静相兼，刚柔相济，以气发力。对治疗慢性疾病，强健身体，延年益寿颇有裨益。

功法分低、中、高三档。低档功包括初级十八式、盘龙功导引提精法九式。中档功包括盘龙九把、铁沙掌、铜头铁身柱子腿。高档功包括轻功、软皮功、千斤坠。

初级功十八式为：蛟龙出水；猛虎挡道；怀中抱月；神龙绞柱；双燕戏水；仙人打坐；搅海腾浪；夜叉探海；鲤鱼分水；罗汉拜佛；古刹探宝；白猿修行；仙鹤觅食；鹞鹰闪身；大鹏展翅；狡兔掘窟；醉蛛巡山；观音坐莲。操作方法，如前6式：①蛟龙出水：两脚平行，内侧与肩等宽。吸气时双手臂成一字形平伸至肩，掌心向下，再下蹲，双手作捧球状于小腹前，然后猛然直立，同时手臂迅速冲向头顶之上，手心相对，双臂伸直，同时喷气（将吸入口中的气较猛烈地从鼻中喷出）。②猛虎挡道：站立同上，吸气时双手臂经前平肩向后划弧，随后屈肘至腋下，手变虎爪形，向小腹前猛然推出，手心朝上，双臂伸直，同时喷气。③怀中抱月：两脚掌相距约三脚掌宽，吸气时双手臂成一字形平伸至肩，掌心向前，再下蹲，双手作捧球状于小腹前，身体直立，同时双手上托至膻中处，翻掌下压至丹田，同时吞气（将吸入口中的气像吞食物似的咽下去）。④神龙绞柱：站立同上式，吸气时五指收拢成鹰爪形，同时双手臂向两侧平抬至肩，双手虎口向两乳上方胸部拍打，同时喷气，随即双臂向两侧扩胸展开，再拍打。⑤双燕戏水：左弓步，吸气时双手臂由下往后向前划圆，掌心向上，双手上托至离前膝约6寸左右时喷气，做25次后换右弓步。⑥仙人打坐：左弓步，左手叉腰，吸气时另一手由前向后，再从下划至面部，立掌，手指朝上，大拇指离人中约1寸，顶气（呼气时意想将气送至头顶百会）。做25次后换右弓步。

（郑嘉慰）

和气功　属导引派功法。流传于北方民间，由马济人整理，发表于1988年。具有舒松筋骨，调和气血，增强体质作用。

本功分上肢部：前后摆动；左右插钩；推掌呼气3式。下肢部：左右后踢；左右侧踢；蹬脚呼气3式。腰身部：反手盘腿；左右瞪眼；转腰呼气3式。全身：托天扑地；拳肩呼气；削地反肚3式。共12式。操作方法，如全身①托天扑地：两脚开立，小于肩距，两臂上举，双手齐肩，大指与四指分开，成眼眶状。屈膝下蹲，双手分别向两侧下落，两掌过膝，掌心向下。手指如抓物扑地，同时吸气。直身起立，两臂上举，转手腕掌心成向上、向前，似托天举地，并仰头观天，同时呼气。呼气后，两手仍呈眼眶状，继续再做。②拳肩呼气：两脚并步，两臂下垂，手握拳，拳眼向前。曲肘握拳靠肩，拳眼向肩，同时呼出一口气。然后两臂下垂同前，并吸气。③削地反肚：两脚开立，与肩同宽，两手交叉向前平举，手指向前。屈膝下蹲，两手分别从两侧削落过膝，指尖向下，同时吸气。两手变仰掌，靠腰时身体起立，腹部随即挺出，并呼出一口气。复原，继续再做。具体操练几式可根据身体情况而定，但每式操练次数，少则7次（如配合呼气的，仅以7次为限），最多不超过36次。每练完1式，宜进行散步、拍关节等活动。

（郑嘉慰）

拍击脏腑法　又称操胸，操前身，操八卦。属导引派功法。是流传在天津一带的民间功法。由马济人整理，发表于1988年。主要是通过外部的拍击，以增强内部脏腑功能。

功法操作：含胸松肩站立，气沉丹田，两眼平视；两脚并步或不八不丁；一手抓拳，向前下方平直伸出成楼梯状，拳心向上；一手按在要拍的部位上，或两手均按在要拍的部位上。拍击时，将按在部位上的手掌慢慢提起，同时吸气。手提起多高，视吸气长短而定，动作要缓慢，将提起的手掌，拍在原按的部位上，同时用鼻呼气，动作要快些，呼气时出声。每个部位拍7下。①拍胃脘：左脚出不八不丁，左手握拳呈楼梯式与脚相等，用右手掌拍剑突下的胃脘部。②拍气海：右脚出不八不丁，右手握拳呈楼梯式与脚相等，用右手掌拍脐下的气海穴

处。③拍大小肠：两脚并步，两手掌同时拍两侧腹部。④拍左肺：左脚出不八不丁，左手握拳呈楼梯式与脚相等，用右手掌拍左乳外上方。⑤拍右肺：换左右，形式同上。⑥拍左肋：左脚出不八不丁，左手握拳举在头部之前上方，用右手掌拍左腋窝下一拳处。⑦拍右肋：换左右，形式同上。⑧拍肝脾：两脚并步，两手指相对，按在肝脾部，两手掌同时拍该两处。

（郑嘉懋）

边氏功法　属导引派功法。系道家华山派正门清教的功法，曾被宫廷中帝王采用过，又称宫廷秘术。由边治中整理，发表于1987年。本功着重于"下丹"，动静双修，内涵导引吐纳、按跻、房中、交接、元和诸成分。具有增强性机能，健美嫩肤，祛病延年等功效。

功法分站功、坐功、蹲功、跪功、卧功、滚功、爬功7种。每种功法又分十二势。都有男式（乾功）及女式（坤功）之分。如站功十二势之下分：回春功（吸气养肾悠功）；上元功；八卦形功；鹏翔功（平环功）；龟缩功（复环功）；龙游功（三环功）；蟾游功（小环功）；天环功；地环功；人环功（猫虎功）；八仙庆寿功；凤凰展翅功（大顺功）；还童颜功（润肤功）。站功特点是：软、缓、连、圆，以下丹为运动的意守中心，引导全身在纵、横、深三个程度上呈S形连续回旋移动，动中求静。

回春功是站功第一势，又称吸气养肾悠功。男称悠肾囊功，女称顺阴功。其操作方法：全身直立，双脚并拢，双臂前伸呈直角从体侧上引，手心向上，吸气，提踵。双臂至头顶部合掌向下经过腹部分至体侧，双腿分开。两脚与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，目光平视，放松入静。接着采用腹式呼吸法，吸气时脚跟提起，小腹鼓起，胸部展开，尽量多吸新鲜空气。初学者用鼻吸气，习惯后，可口鼻同时吸；呼气时，小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从口排出。连续呼吸16次。深呼吸后，约停半分钟，全身放松，保持正直，双臂仍垂于体侧，两膝稍屈，使整个身体作上下弹性颤动。此时，男子双肾囊在两腿根部空档中前后微微摆动，女子玉门微开。两手手指略弯，伸直可有胀感。如此抖动1分钟，约164次。抖动后休息1分钟。两脚同肩宽平行站立，身体重心放在前脚掌上，双膝微屈，全身放松。口自然微微张开，两臂下垂。然后交替转动两肩肩头。其转动的方向是：先左肩提起，由前向上、向后、向下划1圆周。与此同时，右肩由后往下、向前、向上划1圆周。左右两肩交替协调运转共16次。转肩时要用身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭动挤压五脏六腑进气排浊。

（苏小文　郑嘉懋）

筋拔断　又称秘八段，属导引派功法。系筋经功的基础功之一。由王庆余发表于1988年。久练能使骨节灵活。适宜于年老、体弱、多病的中青年练习。

功法分：预备式；双手托日月；前朱雀式；左青龙右白虎式；小转辘轳式；大转辘轳式，龙虎相交式；马步剑指，托天剑指；收功等10式。其前半部分及收功功法操作是：①预备式：双脚并拢朝南站立，两手似横抱气球，两劳宫穴对准两乳际穴，默数48拍。②双手托日月：双手抱球向上移动，并用鼻缓缓吸气，手后仰，双手掌举至前额上，双掌心悬空抱球对准面颊时闭气。然后由内向外，上翻掌，掌心向上，将气呼出后自然呼吸。先用双眼视左手外劳宫穴，默数24拍，再视右外劳宫穴，默数24拍。意念双手外劳宫穴，再将双掌从左右方向下压，成鸟飞式直落两腰际处，双掌由外向内、向上分别翻转，手心向上握拳置于两胯骨上，意守两拳心，默数24拍。③前朱雀式：在上式的基础上，先将左拳变掌平直前伸，双眼看左手掌心，意在掌心，再抓气握拳与左腿成直角收回原处；右手掌亦同样如左手掌样进行，各轮流做24次，复原，意守双拳心。④左青龙右白虎式：接上，左手掌向左直出手心向上，指尖向前，手背与地面平行，眼视掌心，意在掌心，抓气握拳归回原处。再换右手掌进行抓气握拳，左右各24次。然后双手复原。⑤小转辘轳式：左拳开掌向前平出，掌心向上，眼视掌心，手背与地面平行，手掌下落与地面垂直时，翻掌向下，并向前、左、后方划半圆转手内翻握拳，意想如拔一颗小树用力握拳向内转掌上提，尔后握拳复原起式，换手各进行24次。⑥收功：全身放松，用右手拍击左臂阴阳两面之部位，再换左手拍右臂。然后双手握拳拍击双下肢，由上至下，再由下至上拍击，如此共3次。

（郑嘉懋）

昆仑气功　属导引派功法。由北京气功研究会、昆仑气功研究小组发表于1988年。本功动静相兼以静为主，有健身、祛病、延年的作用。凡患有癔病、精神病、严重神经官能症及体内有金属部件者禁练；内脏切除术后半年内忌练。

本功法含静功和动功。静功姿势有坐、站和卧式。动功分：金刚推磨；平空抓气；二龙戏珠；二龙蛟剪；金刚穿刺；合掌穿刺；金刚捣杵；昆仑五雷；秋风扫叶；仙鹤起舞等10节。每节都要做到意、气、力、形合一，混元一体。操作方法：两脚与肩等宽，自然站立，两目平视，宁静心气。其前半部分的动作：①金刚推磨：两掌缓缓提起，至胸侧腋前时掌心向前，手指自然弯曲，指尖与肩平。右脚尖外移约30°，重心在右脚。左脚前跨一步，成左弓步，重心移至左脚，左手掌向前缓缓推出，身体自然向右倾斜，头正直，掌指平直与前臂成90°，推至尽时以掌带小臂微上滑，稍停顿，尔后收掌，至胸侧腋前，同时重心回至右脚。换手、脚，动作同上。左右交替向前行进各12次后做收式。其动作：当右脚完成后，左脚向前与右脚平行，两掌沿胸前下按舒臂置于体侧，恢复如前。②平空抓起：两手缓缓提起，成空拳，掌心向下置体侧腰部。右脚尖外移，左脚成左弓步均同上。随之左拳向上奋力提起，五指张开成爪形，并呈弧线向前抓出至与肩平时略停，缓缓回收，同时渐成空拳，在将至复原时，左脚尖外移，换手、脚，动作同上。③二龙戏珠：起式至左弓步动作同②。随之左手向前上方抛出，同时食、中指张开微曲，伸至稍高于双目，略停，尔后缓缓拉回，

同时渐成半空拳，将复原时，左脚尖向外移，换手、脚，动作同上。④二龙蛟剪：两手缓缓提起，渐成剑指，食、中指向前，掌心向内，置体侧腰部。右脚尖外移，左脚弓步同上。随之左剑指向前奋力平直穿出，略停，缓收回，将复原时，换手、脚，动作同上。⑤金刚穿刺：两手缓缓提起，五指并拢，掌指平直向前，掌心向内置两胁侧稍前处。右脚尖外移，左脚弓步同上。随之左掌向前方穿出，略停，缓收回，复原。换手、脚，动作同上。

（郑嘉慰）

气功保健操　又名健腰固肾功。属导引派功法。由马济人发表于1988年。本功动作以腰部的伸展、俯仰、弯曲、扭转为主。对腰肌劳损、记忆力减退、心悸、失眠、遗精有一定治疗作用。

全套动作分升降吐纳；定步云手；探掌俯身；分手提脚；摇动拖腰；拗身回望；轮臂下蹲；屈膝拍肩等8节。其前半部分操作法：①升降吐纳：左脚分开站立，略比肩宽，两臂下垂，两肘微屈，两掌置于髋骨前，掌心向上。两上臂上提平屈于胸前，自主吸气。两手掌心翻向下落，同时屈膝，自主呼气。膝伸直，同时两手反掌上提。自主吸气。手心反向下落，屈膝，自主呼气。②定步云手：两手叉腰，四指在前，拇指在后。左右侧开一步，略比肩宽，同时左臂侧平举齐肩高，手心向下。重心移于右腿，膝微屈，腰向右转，左手向下落，经腹前划弧线至右肩前，掌心向面，距面40厘米左右，两眼看左手，头随手转动。重心移回左腿，腰向左转，左手经面前移至左方，头、眼随手移动。左掌心反向外，由侧落下叉腰，同时左脚收回，两目向前平视。换右侧动作。③探掌俯身：左脚分开站立，与肩等宽，握拳屈肘，拳心向上，置于腰部，两眼平视前方。左拳变掌，斜向右前方平伸，掌心向上，同时上体向右转45°，两眼看手掌。左手向上举，稍高于头，掌心翻向下，同时向右前俯身。上体由右前方斜向左前方扭转（以腰为轴），两眼看手背。收回左手置于腰部，上体挺直，两眼平视前方。换右侧动作。④分手提脚：两脚与肩等宽站立，两手腕交叉于胸前，右手在前，左手在后，掌心向里，两眼平视前方。两手掌心向外翻，同时向两侧平伸，左脚随两手分开时，向前提起，齐膝高；两手再由两侧下落，划弧圈经腹前相遇，交叉上举至胸前，脚同时还原。换右侧下肢做，动作同前；两手动作同前。

（郑嘉慰）

武当气功　属导引派道家武术功，兼有存想派特色。相传为道家龙门派功法。由裴锡荣整理发表于1988年。本功法功起于易，理成于医，动静结合，注意意念。练功的步骤为练体足精，练精化气，练气化神的道家思想。具有增强体质，防治疾病，延年益寿的作用。

本功法分3部分。

（1）静功：分站、坐和卧3式。站式包括：①无极贯气。以意念诱导放松足阳明胃、手少阳三焦、足太阳膀胱3条经络。再行丹田、会阴、命门循环的小小周天功。②太极炼丹。意存丹田的自然呼吸。③两仪滋阴。马步，两掌左右分开，两臂高度略低于肩。④四象益阳　两脚分开同肩宽，两手掌心抱于丹田。⑤八卦升阳　两脚分开略大于肩宽，两手上举，左右分开，掌心向外。⑥龟咽吸阳。两手上举，意存各指，似抱太阳。⑦小循环，即会阴、长强、命门、神阙、丹田、会阴的循环。⑧小周天，即任、督周而复始地循行。⑨大周天。以经络相贯周而复始地循行。坐式包括：垂腿坐、单盘膝坐、双盘膝坐诸式。卧式包括：侧卧和仰卧两式。

（2）动功：①蛟龙入海。两脚站立同肩宽，意送十指。两臂前伸上提，然后弧形回收至胸前向下插。②紫燕高飞。站式同前，两臂左右上举，十指吸地气，过肩后双臂向头部收拢，然后再向左右推出，意存劳宫。③拔虎推山。两臂从身前上举过肩，十指吸地气，然后向头部回收，再向前平推出，意存劳宫。④金顶朝拜。两掌心向上平举过肩，五指相对左右拉开，意存中指，然后胸前合掌，意存劳宫。以上4节都采用逆腹式呼吸。⑤大鹏展翅　右弓步，右臂掌心向上平伸齐肩，左手掌心向下向后平举齐肩，意存小指。两臂平后，右腿后移，脚尖翘起成左坐步，意存中指。⑥白鹤亮翅。左掌上举齐额，掌心向外，右掌向后贴命门，掌心向后，头向左旋。右势与左势方向相反。意存百会。⑦左顾右盼。马步，右掌向前推出，向右旋转，意收自然之气，旋到右肩时，右臂变曲，掌心向上旋至小腹，上至喉头。左势与右势对称。⑧凤凰展翅。两脚站立同肩宽，两臂由左右两侧上举于百会之上，意存小指，双掌再从身体两侧落下，意存涌泉。⑨疏理三焦。站同无极式，两掌沿两胁上升至腋下，再移至中丹田，出右脚，两掌向下移至下丹田，两掌收回两侧，右脚亦收回。⑩疏理任督。站同无极式，两手由两侧斜起至玉枕穴，按摩3次，由百会经胸下至丹田，意守天地树木之气。⑪旋转乾坤。马步，两掌右上左下相叠，顺时针方向旋搓，至右下左上时，右掌自带脉处旋转至右上方，复旋至丹田处两掌相叠，意存劳宫。左右同势。⑫龙虎相交。马步，两掌一开一合，开时五指弯曲，合时五指伸直相合，意存劳宫。⑬行步晃海。马步，晃动丹田时，先看右肩，下按左掌，再看左肩，下按右掌。⑭左右仆腿。右弓步，左仆步，两掌劳宫按于右腿上。左势与右势方向相反。意贯百会。⑮活步入海。立正，两掌拇指向上上提，出右脚成右弓步，双掌由胸向前下方插下。意贯丹田。⑯两人对掌。两人面对面马步，四掌相对，用意拉开，收至胸前，再向前推合。

（3）辅助功：包括搓手掌、摩面孔、摩眼眶、搂昭骨、按睛明、摩迎香、梳头皮、敲头皮、鸣天鼓、按风池、摩耳轮、抖耳垂、按耳孔、旋耳孔、按听宫、劳宫对耳、劳宫对耳旋转、劳宫对面部、劳宫对面部旋转、摩人迎、舒气管、按天突、摩胸腹、拍八卦、摩两肾、揉膝盖、拍肩井和环跳、左右转头、上下仰头、抖手掌、摩拍肩背、揉按督脉。此外，尚有增强内气的钢板功、太极球功、龙腿功、沙包功、引水功等。

（柴剑宇）

马王堆健美功　属导引派功法。由僮俊杰以长沙马

王堆出土的《导引图》为蓝本而整理，发表于 1988 年。

本功法共分 9 节。各节在演练前、先练预备导引，后行站桩导引，再练各节健美功。①凝神运目：望青山滴翠，远方的景物。尔后按上、下、左、右的方位运目 8 次。再将地气、天气和大自然的气抓拢回收，并从眼球贯入气海。双手分穴位点睛，闭目按上述运目 8 次，行揉眼球导引。主治眼疾。②四面转项：按俯、仰、左、右的序列行转项导引 9 次。对落枕等头颈部疾病有一定治疗作用。③左右揉球：按左至右的序列行揉球导引 9 次。对治疗肩周炎、腰背及全身关节酸痛有一定效果。④推波助澜：由左至右作推波助澜 9 次。作用于胸腹健美。⑤摆柳护腰：将双手腕部放松，似杨柳被微风吹得摆动一样，按由左至右的导引序列摆动拍打 9 次。对腰肌劳损、风湿性腰腿痛等有良效。⑥剑指采气：双手先形成剑指，然后按由左至右的序列导引 9 次。对植物神经功能紊乱病症有一定作用。⑦启门闭户：双手尽量向后展，接着收至前方气海穴处再升至重搂穴处，翻掌下行又至气海穴处，反复 9 次。对治疗痔疮、肛裂、便秘等病有效。⑧上虚下实：双手重叠于丹田处，于虎口处交叉，外侧手（男右女左）之拇指按压内侧手之少府穴。然后按脚前掌、后跟、脚背之序列，将气血从百会往下导引，每个部位导引 9 次。对脚的健美和防止脚的疾患有直接作用。⑨升降开合：按先升后降、先开后合的序列导引 9 次。主要作用于上下肢、腰部及腿部的健美。

（郑嘉慰）

马王堆导引催眠功　属导引派功法。系僮俊杰根据 1973 年在中国湖南长沙马王堆三号汉墓出土的彩色帛图《导引图》和《却谷食气篇》等为蓝本，并参阅古今导引术式而整编，发表于 1988 年。其特点以意领气，用意念佐以形体导引。具有安神催眠，镇静止痛的功效。

本功分 6 节。每节前先练预备导引，恬静自然，若置身太虚，心归无极情况下，徐徐地开始演练。体式可自由选择。①天衣无缝：双手掌心向上，从体侧平升到头顶。行百会贯顶导引，尔后按前至脚尖，后至脚跟，再从耳后、颈部，作虚胸实腹导引至神阙、会阴，最后导引入池心。②折阴还阳：将右手从右侧徐徐举起，变成阳掌，指端最远极指向星辰、月亮、电灯、鲜花或美好景物；左手起势时即成阴掌，由左向前划圆移至耻骨联合处，劳宫穴对准会阴穴，再向上提，经由神阙至祖窍穴处。稍停瞬间，即从祖窍开始，经由神阙至会阴行折阴还阳导引。左侧折阴还阳导引与右侧类同。③太极周天：按男左女右的序列，以百会穴和涌泉穴作两极，神阙穴为中心点，按由左至右的序列，用意念并佐以形体导引反复划太极圈，意念使机体和阴阳鱼融为一体。④直透中宫：按腋下线、乳中线的序列，由上而下，作直透中宫导引。⑤醍醐灌顶：将一手（男左女右）掌心向百会穴，另一手（男右女左）掌心对住玉枕穴，行顺逆时针盘旋导引。男性先顺后逆，女性相反。⑥元神归窍：将左手劳宫穴对准神阙轻贴，右手虎口托住右耳垂，行侧卧、斜倚和放松导引。然后按观窍（从祖窍穴观至神阙穴）、数息、听息、超静觉的导引序列进行导引。

（郑嘉慰）

养气肃肺功　属导引派功法。由苏宝昌等根据"经络所过主治所及"、"脏腑所属"、"主治所为"的祖国医学理论而整理编写，发表于 1988 年。其特点是利用自身元气进行自我点穴、发气。对防治呼吸系统疾病有一定作用。

功法分 3 部分。第一部分，基础功法（快速练习法）：①预备式：松静站桩。②缠手法：五指微屈，指尖相对，掌心对丹田，转腕带动指尖相对运转，意守指尖 2 分钟。③抱球法：两手上下抱球，意守劳宫穴，上下拉气 2～3 分钟。④开合法：掌心相对前平举，开掌吸气，合掌呼气，2～5 分钟。

第二部分，防治感冒功法：①点穴：点鱼际、合谷、大椎、定喘、曲池、外关、风门、肺俞等穴。②发气：用剑指、劳宫穴对以上穴位发气。③搓摩：用鱼际搓摩迎香穴；用劳宫穴由天井、四渎搓摩至小指。

第三部分，治疗功法：①左右望月：预备式同上。头缓慢向左转，同时眼看左肩（吸气），两臂侧平举，头复原臂不动（呼气）。用同样方法向右望月。②左右睡枕：头缓慢倒向左肩（吸气），同时两手于胸前交叉，头复原直立（呼气），手不动。头缓慢倒向右肩，方法同左。③俯仰天地：头缓慢前倾 90°（吸气），同时两臂分向胸侧屈肘，小臂竖立，掌心向前，手臂不动，抬头还原（呼气）。头向后仰 90°（吸气），抬头还原（呼气）。④旋转乾坤：下颌内收，头缓慢向左倒，经后向右旋转 360°（四呼四吸，眼球随头转动），同时两手叉腰，左右各旋转四周。⑤点穴：两手食指点天突、膻中穴，拇指点云门、中府穴。⑥发气：对天突、云门、膻中等穴进行自我发气。⑦收功：双手捧气经百会（吸气）反掌下导至丹田（呼气），连续作 4 次。

（郑嘉慰）

五行掌手法　属导引派功法。系武当派气功中掌功。由陆友根据邓钟山所传整理，发表于 1988 年。本法以形练气，动静相兼。具有积蓄内气，增强内劲，使手劲重如铁之功效。

功法操作：①金：双脚与肩等宽站立。两臂沿体前平举，掌心相对，屈肘内收与胸肩平行，掌心向下。两掌用力下按至手臂伸直。共做 18 次。意念双手与物相斗，如提、拉、推、按千斤之物，引内气由丹田沿任脉上升，过天突穴分两支沿手三阴经过十宣穴上行手三阳经，会聚大椎穴，贯于劳宫穴。②木：左手成五爪形，屈肘上提，再五爪向右，向右肩部前探。左腕拧转，五爪朝天，从右肩向左肩前方拨去。左手翻腕，爪向下，沿体左侧用力下按至手臂伸直。左右各做 9 次。意念同上，引丹田之气循任脉上行至膻中走手三阴经到手三阳经至大椎穴，贯于劳宫穴。③水：左手握拳上提，右手为掌形。左拳屈肘上提至左肩部，拳眼向上向右肩部探去。左拳拧腕向左肩前拨去，再翻腕用力下按至左手臂伸直，左右各 9 次。意念同上。④火：站立同上，双掌交叉。左脚

迈出成左弓步，同时左手从右髋边向左前方甩出，状似扔镖。眼随手转，右手随之向左前方甩出，两掌相对。双手上提过头，用力下劈左腿左、右两侧，鼻中喷气，左右各9次。意念眼随手走，全神贯注。⑤上：两掌沿体侧缓缓下沉，指尖对地，屈膝下蹲，双手经膝下前部相对慢慢上提。双手用力向裆部空间用力下劈，鼻中喷气。连续上提下劈18次。意念引丹田之气下行经尾闾沿督脉上至大椎穴分为两支气流分别贯劳宫穴，共做18次。⑥收势：两手臂握拳前平举，五指张开，再握拳、张开，如此9次。然后屈肘握拳下沉。

（郑嘉慰）

无极气功——八禽式　属导引派功法。流传于我国北疆阴山一带。由朱恩起发表于1988年。其特点是模仿古今流传的象征着健康长寿的八种飞禽振动翅膀的动作，配合调心、调息。具有强健身体，延年益寿之效。

功法操作：两脚与肩等宽站立，舌舐上腭，目平视，意念轻度注意掌心。①白鹤亮翅：右掌从右下侧做圆弧运动，同时上身缓慢左转90°。当右手抬至平天目，双眼距掌尺余望掌心，身体缓慢回转原位置不动，右掌继续向右移动，双眼及头扭转仍望掌心，右掌移至右肩侧，掌心朝下自然下落，头转回正位，再左手从左下侧向右上侧做圆弧运动，同时上身缓慢右转90°，当左掌抬至平天目，双眼距掌尺余望掌心，身体缓慢回转原位不动，左掌继续向左移动，双眼及头扭转仍望掌心，左掌移至左肩侧，掌心朝下自然下落，头转正位。重复上述动作，左右为1次。练习者可根据身体情况做6次、12次、24次、36次，练习后成直立垂掌式调息2次。②大鹏抖翅：两臂从两侧徐徐抬起，掌心朝下微凹，意念回收地气。平肩后，回收双掌，双掌指尖变为朝上，掌心外凸，意念排除外气，同时配合呼气，然后垂肘回收双掌至肩上，双膝屈，以膝盖不超过脚尖为度。配合吸气，意从掌心收气，再双腿慢慢站直，双掌从肩上向两侧推出，掌心外凸，配合呼气，意念从掌心发放外气，推至双臂平直，然后垂肘回收双掌至双肩上，两膝屈。重复此式，次数同上，练习后成直立垂掌式。③孔雀展翅：双臂从两侧缓慢抬起，掌心朝下而微凹，配合吸气，意念从掌心收入清气，上肢伸直而不僵，向上做圆弧至两掌背在头上相距一拳宽，再向两侧缓慢回落。回落时配合呼气，掌心微凸，意念从掌心呼出或排放气，重复此式，次数同上，练习后成直立垂掌式。④金鸡颤翅：双掌上提至大包穴，掌心朝下，同时双足跟提起，前脚掌着地，身体上下颤动足跟震击地，双掌随颤动在大包和带脉上下移动。频率不要太快，重复颤动36次。练后成直立垂掌式。⑤青鸾抬翅；⑥丹凤摇翅；⑦朱雀搧翅；⑧鸿雁抱翅，均略。

（郑嘉慰）

简易颈椎操　属导引派医疗气功。由徐翔等根据太极拳结合气功的呼吸、意念方法创编而成，发表于1988年。其特点为容易掌握，见效快和不受场地限制。对颈椎病、肩关节病有一定疗效。严重高血压、脑动脉硬化患者不宜习练。

本功操作时要求缓慢均匀，柔和协调，轻松自然，连续作完。①预备式：两脚开立同肩宽，自然站立，双手垂于两侧，日视前方，精神内收，排除杂念，自然腹式呼吸。②颈椎按摩：两手拇指按于风池穴上，余4指放在头后，2拇指顺颈两侧由上至下顺时针旋转按摩。③颈椎上引：双手随吸气从胯侧上提至肩部，同肩宽，呼气时两手下落至胯旁，意在手掌下按及头上顶。④两臂旋转：双手交叉置于腹前，左手在上，双手上提划至头的前上方，同时吸气，再两手心翻转向外，左右分开下落至腹前，并呼气，意在手心，眼随手转。⑤牵拉脊柱：两手于腹前虎口相对，手心向下，吸气时右手经身前上提至头部前上方，左掌在腹前下按，呼气右手下落还原，意在百会和丹田；两手交替进行。⑥开合式：双手经身前屈小臂至胸前10cm处，手心相对，指尖向上，吸气时两手向左右拉开，呼气合拢，意在手心，眼随手左顾右盼，呼气时意念由上至下沉至脚底，全身放松。

（钱爱珠）

保健十五法　属导引派医疗养生功法。由秦理山收集整理，发表于1988年。具健运五脏，通畅腑气，防病治病的作用。对神经衰弱、慢性鼻炎、偏头痛、肥胖症、脑动脉硬化等病有一定疗效。

功法操作：①接气法：用劳宫穴或百会穴接收天地浩然之气，沿中脉到病区，转24次后由涌泉穴排出病气。②咽津法：舌舐上腭，津液生后，分中、左、右3次咽至下丹田。③倒行法：腿伸直向后走，头左右转动90°。④一穴多用：用劳宫穴摩擦两涌泉穴1000次。⑤健脑法：右手拿一物摇动。⑥牙齿保护法：一是大小便时咬住前后牙齿；二是以两拇指、食指上下交替按摩牙根处12遍。⑦健身法：一是两手捂两耳，用中、食指鸣天鼓；二是用食指按摩耳膜，一按一开。⑧保护眼法：双手合掌摩擦49次，捂眼揉49次。⑨晒太阳法：两劳宫穴正对太阳晒3分钟，两手背对太阳晒1分钟。⑩安神合一：搓手浴面3遍，再理头（两手指尖从两鬓向上，向后理至风府穴），然后擦颈（用双手小鱼肌摩擦颈项至两腮），最后合十（两手合十，拉至膻中穴，稍停片刻再放下）。⑪迎香健鼻：以大拇指背按摩鼻两旁，再捏鼻6次。⑫互捏合谷：以大拇指、食指捏合谷。⑬气功减肥：吸气时意想命门，呼气时意想涌泉。⑭保肾法：以手背在两肾俞穴处正反各转24圈，然后按穴呼气，离穴吸气，反复3次。⑮抓头按摩：按摩神庭、前顶、脑户、攒竹和天门、额骨等穴，各36次。

（钱爱珠）

自由式气功疗法　又名抡沙袋气功，属导引派功法。由王铁岩整理，发表于1988年。

功法操作：①静坐功：平坐于椅上，脊背应靠于椅背上，两脚分开等肩宽，两手自然放于大腿上，肩沉胸空，目闭口合，舌舐上腭，凝神丹田5～15分钟后，顺腹式呼吸3次，以意领气自然贯入丹田。时间由半小时逐渐增至1小时。②弹腿：自然站立，两手相握置于背后，

目平视，缓慢地迈步、弹腿、前走，约30步后，左腿抬起，以脚绕圈，正绕3次，弹腿3次，反绕3次，再弹腿3次，再换右腿。反复3遍。③抡沙袋：布袋1只（长33cm，宽8cm），装入绿豆500g，随练功程度，逐渐加入铁沙。两脚相距33cm分开，身体直立，意念集中于动作和感觉上，先以两手举沙袋下端，由头顶正中依次拍打后脑、颈部3遍，再拍打头两侧3遍，然后举起右上肢，自上而下依次拍打约9次，连续3遍，再换左上肢。再两手持沙袋下端，从胸部中央，向下拍至小腹约7次，共3遍，两肋也同此，然后向背中央及两侧抡击，从上至下约8次，连续3遍，最后左腿向前1步，先击前面后击后面，从上至下约9次，共3遍，右腿同此。④耍弯棍：取弯棍一根长160cm，粗4cm，截面圆形，弯似弓形。以弯棍依次在头、上肢、胸背、腿进行摩擦，往返4次，至有热感即止。习练时须注意循序渐进，由①节逐渐增至④节。

（钱爱珠）

自在静卧功　属导引派保健功法，由赵金香编写，发表于1988年。特点是通过"三调"，降低体内基础代谢，达到培益真气、强健身心、养气柔体、益寿延年的目的。

功法操作：

（1）九种卧式：①通顺卧法：仰卧，两腿并拢，自然伸直，两臂微曲，置于体侧，掌指按于环跳穴。②盖天卧法：仰卧，两小腿左内右外（女性左右与此相反）自然交叉平放；两手十指交叉，掌心盖顶，距百会穴约10cm，意引气自劳宫向百会贯入，将劳宫与百会接通。③无忧卧法：仰卧，两小腿左内右外交叉平放，两手十指交叉夹在头枕之间，托住小脑部。④龛穴卧法：仰卧，腿式同上，两手龛穴而卧。龛上、中脘穴：两手食、中、无名指尖并齐、点在上、中脘穴上；抚肝脾：两手分别平抚左右上腹部；抚心肺：两手分别平抚左右胸部；抚中焦：两手掌心向下，叠放于上腹部（中丹田）；抚下焦：两手掌心向下，叠放于下丹田部。⑤承天卧法：腋下垫枕，左侧卧，双腿微曲，左脚跟抵右解溪穴；左手掌心抚左耳上部和头部左侧，左肘拄于卧具之上，右臂微曲，掌指按右环跳穴。⑥天地卧法：右侧卧，两腿微曲，右脚跟抵左解溪穴；右臂曲肘90°，掌心向上，平放于头前，左臂弯曲，左掌拉于胸前，小臂垂直卧具。⑦合一卧法：右侧卧，两腿微屈，自然叠放，右臂曲肘90°，掌心向上，平放于头前，左臂微曲，掌指接左环跳穴。⑧居冲卧法：腋下垫枕，右侧卧，双腿叠放，右脚跟抵左解溪穴，右手拇指点右听宫穴，小指点印堂穴，余3指随意放，右肘拄于枕外卧具之上，左臂微曲，掌指按左环跳穴。⑨翘含卧法：面下平卧，两腿曲膝，两手紧钩双脚，力发于腹，头股同时离卧具，下翘上含。

（2）基本功法：选择适当卧具，卧式，然后全身放松，舌舐上腭，似笑非笑，双目直视，心澄目洁，气沉丹田。缓缓垂帘，神观鼻准、膻中，沿中脉至丹田。默念："呼日吸月，健康长寿"。然后，意守下丹田，静卧30～60分钟。再默念："三才合一，好了"3遍，意念将体内外之真气浓缩，归拢丹田，将气收紧、稳固。缓睁双目，待心神完全复原后收功。

（钱爱珠）

先天罗汉十八势　属导引派武术功法。由陈运浩整理，发表于1988年。主要通过肢体活动结合调息，达到祛病强身，益寿延年的作用。

功法操作：采用逆腹式呼吸，吸气时意守丹田，呼气时意守劳宫穴。①混元一气势：两足平肩直立，全身放松，双目平视，口闭，舌舐上腭，意念集中，两手下垂。两手变阴掌缓慢自大腿外侧提至与肩平，再掌心相对合拢，指尖向下，调息9次。②仙掌推出势：接上势，掌心分开前推，再回收至胸。反复9次。③二盘落地势：两手向左右平伸，同时左足向外约肩宽1/3，两膝下蹲成骑马势，两阳掌向下按至与膝平，再翻为阳掌，随两膝向上托起。④两手擎天势：两手变阴掌下按，身体亦下蹲呈马步，两手合掌，由下丹田经膻中向上翻腕托天，足跟提起。⑤拈花托叶势：成左弓步，左手掌心向外前推，屈肘平肩，右膝微屈，左足跟提起，右手掌心向后下方伸直，掌心向上。⑥瞻前顾后势：两足等肩宽，左手后贴于肩胛间，右手上提至后脑，手指拉耳朵，头随之左转，二目向后平视。⑦仙猿摘果势：成左弓步，右手向后伸直成勾手，勾尖向上，左手前伸，五指尖朝面部。⑧偷天换日势：两足等肩宽，右手掌置于丹田，左手掌经膻中上提，翻掌置于巅顶上，微屈肘，同时下蹲成马步，足跟提起。⑨灵猕护脑势：两足成马步，左手伸直，右手护于巅顶，掌心向上，目视左手。⑩推窗寻月势：成左弓步，左手推出，右手置腰际。⑪剑爪藏锋势：成马步，两手下落后成反勾手，勾尖向上。⑫猛虎扑食势：左足伸出，足跟点地，右腿下蹲，左手前推。⑬回风拔立势：两足分开等肩宽，膝微屈，左手屈肘于胸前，掌心向右，右手屈肘于左手下，掌心向左。⑭倒海排山势：成左弓步，两手左右分开向两侧推出，再内收。⑮双峰插云势：接上两手从腰际向前推出，掌心向上，等肩宽。⑯黑虎攒心势：双手置腰际，左手掌心向上随左弓步向前推出，右手掌心向下向左侧伸出置于胸前，边上提边转指尖朝上。⑰独贯三台势：成左偏马步，左手置腰际，掌心朝上，右手伸直，掌心向下。⑱寒鸡独步势：成左虚步，双手交叉胸前，掌背相对，左手在外，右手在内。

（钱爱珠）

揉腹运气功　属导引派医疗气功。由余建华根据清·方开《摩腹运气图》整理编写，发表于1988年。主要通过肢体的按摩导引而调整和促进局部及全身各组织器官，对消化系统疾病有一定疗效。如腹内有肿瘤、出血、感染及妊娠者停练。

功法操作：采取站式或卧式，要求松开衣裤直接揉摩。①两手中指、无名指按摩心窝部，顺时针转动21圈。②从心窝向下摩动至耻骨21次。③再向两边分摩，并沿脐两侧向上摩至心窝21次。④从心窝向下直推至耻骨处，往返摩擦21次。⑤以脐为中心，用右手顺时针摩腹21次。⑥换左手顺时针绕脐摩腹21次。⑦左手拇

指朝前，四指托后，置于腰部，用右手拇、无名指从左乳下推至大腿根部21次。⑧同⑦，唯左右相反。⑨盘腿坐位，两手握拳分按两膝，将上半身自左转前，由右归后，摇转21圈，再反向摇动21圈，完毕。

（钱爱珠）

吊裆功 属导引派道家功法，为武当内家功的一种。由顾锦华、李文英整理，发表于1988年。其特点是以意念导引为中心结合势子导引、呼吸导引。具有滋阴补肾壮阳固精的作用。对遗精、早泄、阳痿、精冷等有一定疗效。

功法操作：①预备式。两脚分开同肩宽，脚尖内扣，含胸拔背，舌舐上腭，两手下垂于体侧，两目微闭视鼻端，意守丹田，逆式呼吸5分钟。成高左弓步，两手相叠于左腿上，掌心朝上，左下右上。②吸气，收腹提睾，意念气走命门、大椎、百会、至印堂、人中，下至中脘、丹田，如此反复36次。③成右弓步，两手叠放于右腿上，掌心朝上，右下左上，气沉丹田。④恢复预备式，左手拇指按脐眼，余4指置脐旁，右手掌覆于左掌上，静守丹田3分钟。⑤两手握空拳，交替捶打同侧睾丸18次，用力宜柔和，以酸胀不痛为宜。另外配以辅助功操作：子时起静坐，两手搓热，一手兜阴囊，一手搓丹田，左右各擦81次，意守丹田。再：本功习练以子时为宜，要注意节制性生活，意念不可过重，呼吸力求自然，脚提起时吸气，踏平时呼气。

（钱爱珠）

自在头面功 属导引派功法。由赵金香编写，发表于1988年。具以手点按头部穴位，通过按摩，促进人体能量的运转，调节传递和反应系统，以防治疾病，强化功能，达到目明、耳聪、鼻畅、舌润、面舒、口灵、齿固、首清、顶通，并进一步调节中枢神经的最高级部分，开发智力，激发先天潜能。

功法操作：

(1)九种通法：①眼通法：点鱼尾穴：以食指指甲背尖点两眼外侧鱼尾穴，稍停，食指尖沿鱼尾穴上推，然后下拉。3次。点光明、睛明、颧髎穴：两中指点睛明穴，两食指上移至光明穴（瞳孔直上方眉毛之上缘），两拇指点颧髎穴，分别在穴位上转动按摩3周，再反方向按摩3周。按压眼球：食指、中指仍按在光明、睛明穴上，中指中节按压眼球下部，压紧后分别向左、右横拉，稍停，再反向内推。3次。②耳通法：点听宫穴：中指点按听宫，反转按摩3周再正转按摩3周。3次。掩耳拔气：掌心掩住耳孔（指尖向后），向前、向后各转3周，然后压紧耳孔，骤然用力拔开。3次。塞耳拔气：食指插入耳孔，正反方向各转动3周，将耳孔塞紧骤然拔出。3次。点耳交感、聋穴：食指点耳轮上方交感穴，中指点聋穴，正反方向各转动按摩3周。3次。捏压耳垂、耳屏：拇指食指分别捏住两耳垂面颊区与耳屏外3穴，挤压3次。点翳明穴：拇指点翳明穴，正反方向各转动按摩3周后，按紧该穴，向上前方推压3次。点巨阙穴：中指尖点压巨阙穴。3次。③鼻通法：点鼻环、目飞、太阳穴：拇指鼻环穴，中指点目飞，食指内侧紧贴太阳穴，同时上下推拉按摩3次。点鼻环、鼻流、率谷穴：拇指压住鼻环、鼻流穴，中指点率谷穴，上下推拉按摩3次。④舌通法：搅舌、吞津各3次。⑤口通法：点下关下5分、耳神门穴：拇指点下关下5分，食指点耳神门穴：按压5分钟后手放松为1次。3次。点燕口、太阳穴：拇指点燕口穴，食指点太阳穴，正反方向各转动按摩3周。3次。⑥齿通法：叩齿前后各3次。⑦面通法：点面岩、鼻穿穴：拇指点面岩穴，食指点鼻穿穴，正反方向各转动按摩3周。3次。点攒竹、前发际穴：拇指点攒竹穴，食指点前发际穴，正反方向各转动按摩3周。3次。点地仓、承浆、燕口、立命、鼻环穴：以中指依次点按4穴，各正反向转动按摩3周。3次。浴面：3次。⑧首通法：鸣天鼓3次。按风池点哑穴各3次。⑨顶通法：开天门：端坐，右中指轻点百会穴，中指有气冲感后将右手上提，放回右膝之上，意守百会。天人合一：意想头顶上有一光球，与百会向上放出的气柱相接，将光球经百会收进体内入中丹田，擦腮含十之后，方可缓睁双目。

(2)基本功法：参照自在静坐功，③式后练某种通法，练毕接练引气归元。

（钱爱珠）

武功壮健操 属导引派武术功法。系奚潘良在古代导引术的基础上，结合个人练功经验整理编写，发表于1988年。具通经活络，舒筋壮骨的作用，对软组织损伤及多种关节疾病有一定疗效。

功法操作：①仙鹤展翅上云霄：分脚直立，随吸气，两手上提屈肘至胸，呼气前举。再吸气外展并上举，呼气下落至体侧。②苏秦背剑下仙山：分脚，吸气两手握腕于背，头右倾，手右拉，呼气还原，再吸气头右倾，腕上提，呼气还原，相反方向，重复1遍。③彩虹贯日风还巢：吸气分脚，两手交叉提至胸，呼气前推，头右转，再吸气两手托天后下落平肩，头左转，呼气还原。④鲤鱼跃水入东海：吸气，成右弓步，左手握右腕上举，呼气成左弓步，身体左倾，再还原向左侧同样练习。⑤拧腰望月见吴刚：吸气分脚，右手置腰后，左手至右耳，呼气拧腰右转，再同此左拧腰，还原。⑥果老骑驴赴蓬莱：呼气成马步，两手按膝，吸气起身，两手摩肾俞并前弯腰，呼气后仰，吸气还原。⑦雄鹰盘旋扫乾坤：呼气分脚为两肩宽，左手贴腰，右手下垂至两脚间，吸气旋腰，右手先左旋再右旋置腰部，左手先贴腰再右旋，吸气还原。⑧仙女歇道再启程：吸气分脚，身体右旋，右手按腰，呼气下蹲，左手按膝，再起立、下蹲。⑨青龙出水腾宇宙：吸气提右膝至腹前，呼气右脚上踢，两手拍腿两侧。⑩金鸡鸣晓旭日升：吸气，提右膝，右手握脚背，呼气足后伸，吸气挺胸后仰，呼气还原。⑪弓拉满月射大鹏：吸气伸左拳平肩，右拳屈肘于胸前，吸气左脚后插，向右拉右肘，头右转，呼气头猛左转，再吸气还原。⑫丹凤朝阳迎春晖：吸气，两掌提至左侧成立掌，吸气横跨右脚，两掌向右后下划弧，吸气腰左侧弯，右手背贴耳，左手立掌于胸前，呼气还原。功毕。注意习练要循序渐进，吐纳

有度，动作不宜过猛。

（钱爱珠）

出岫气功 属导引派功法，兼有存想派的特色。由王树平编写发表于1988年。本功先练内层气（五脉）后练外层气（经络），能养生延年，自疗各种慢性病；功夫成熟后能内气外放。

功法操作：由两部组成。初学者，先练第一部"闲云出岫"，1周后练第二部"五心流注功"。

（1）闲云出岫：①灌顶式：两脚开如肩宽，膝略弯，重心落于小腿，全身松弛。两臂自然下垂，两拇指在四指内握成松弛空拳，头项正直，闭目内视，意想温水从天入头心百会直下至天突穴，沿三脉下行，经胸、腹、膝、涌泉外出入地心深处，接着意想天水至百会、天突，经肩、臂、肘、腕达手指。在灌顶同时，要似守非守地守住山根，意识到自身顶天立地，胸罗海川，腹呈平野，呈虚无状。②张指式：承上式，拳变掌，五指朝地，掌心朝腿，用力缓慢张开，同时吸气。横膈下沉，腹部自然鼓起，气吸足时，指亦同步张足，然后灌顶，意想温水从顶下喉，经肩，沿臂下行，这时手臂与指缓慢松弛，意想温水经肘、腕达手指后，外出入地心深处。③出岫式：掌心相对，掌指朝地，双掌上提置于脐下腰部两侧。灌顶，意想温水入顶至天突，经肩、肘、腕至掌心外出，这时两掌心慢慢合拢，至将碰未碰之际，缓慢吸气，意想气由掌心吸入，两掌缓慢拉开至腰两侧。④收功：双肘自然抬起，十指相对，掌心朝地，双掌下压至脐下，呼气，意想温水沿三脉下行至脐下；再翻掌提至膻中穴前，吸气，意想内气沿三脉上行至胸部。如此反复3遍，内视腹心片刻，即口开目散收功。

（2）五心流注功：在练"闲云出岫"的基础上，加强和加速内气运行的训练。分两组。一组是整体性动作，重在养生、治病和加强内气。功法包括：灌顶式；阳掌开胸；气回膻中；阴掌柱地；托天展脊；掌气贯地；提气独立等7式。一组重在加强掌心外气的训练，可单独练功法包括：阳掌开胸；气回膻中；扭头拉丝（右式）；气回膻中；扭头拉丝（左式）；气回膻中；左右铙钹相庆；揉球相搓；双钩夺环；沐浴天地；收功等11式。各式动作略。

（钱爱珠）

养气健身功 属导引派道家功法。由戴国编写发表於1988年。具有固精养气，壮力凝神，强身健体的作用。习功时强调用力由轻至重，逐渐增加的特点，适宜于老年人。

功法操作：①侧卧功：侧卧于床上，左手置于太阳穴，右手放于床上，左腿平放在下，右腿平压左腿上。另一姿式：侧卧床上，右手置于太阳穴，手心向上，五指并拢，左手握拳垂直放于股上。右腿在下，形如弯弓，左腿平放其上，两脚距离约有尺许。②仰卧功：两脚并拢，脚尖微微内屈，全身挺直，两掌自丹田徐徐推摸回至乳部。然后，循原路回至丹田，使气随意动，意带气走。

（钱爱珠）

阴阳回春功 属导引派功法。由刘东编写发表于1988年。对心血管疾病、消化系统疾病有一定的防治作用。

本功分适宜于早晨练习和晚间练习两套功法。

第一套（早晨）：面朝东方，闭目静心，呈自然站桩式。两拇指弯曲护住劳宫穴。胸式呼吸，吸多呼少。舌尖环绕摩擦上、下齿龈，左右各3次，有唾液意送腹部丹田。两手臂自然放松抬起，左掌心朝上对准东方太阳；右掌心向下对准地下。然后，左右手上下摆动，意念先左手劳宫穴采集太阳放射精华之气，后意念右手劳宫穴采集地阴之精气。接着，左手劳宫穴对准心前区，右手劳宫穴对准右肋下，与心脏和肝脏沟通互应，意念左、右手把采集的阳气和阴津贯入心、肝两脏。收功：两手掌心相对，互应沟通，呈抱球状，意念在两手之间，揉成一个真气球。待球形成后，收腹提肛，抱球贯入丹田。继做按摩丹田，左右各3次。与此同时，舌尖环绕摩擦上下齿龈，左右各3次，有津液再次咽入丹田。然后，全身放松，意守丹田10分钟。干洗脸，轻睁双目远视片刻，功毕。

第二套（晚间）：直坐立，两脚平行，面向西北角，心无杂念，平心静气，毋使走泄，凝神调息。双手在枕后交叉，两拇指按揉风池穴10次，舌尖轻舐上腭10次，二者频率相等。有津液时缓缓咽入丹田后，仰目观星片刻，双手从枕后下落至两膝上，头正颈直，意念用百会观赏星月之光。接着双手抬起，用劳宫压住百会，用意念把百会采集精气顺督脉导引至两肾之间命门处，意守命门片刻，逆式呼吸法3次，恢复正常呼吸。双手顺人体前胸下降至丹田，再从丹田顺带脉至腰部，双手劳宫护双肾，感肾区发热为止。再意想命门处形成一团火球，向下导引至会阴部。然后，双手从肾区回至丹田，重叠护住丹田，同时做收小腹提会阴动作，并想象阴部精气随同命门之火一同归入丹田。收功：站立，全身放松，意守丹田片刻。

（钱爱珠）

太极五息功 又称"天山五息功"，属导引派功法。系沈洪训根据太极原理与现代生理学创编，马琍整理，发表於1988年。本功主要通过人体重心调节，激发腹部丹田自发力量，使内气在宗、督、任、肝、肺脉中运行，恢复人体的正常内环境。对肺结核、肝硬化、白癜风等疾病有一定的效果。

功法操作，内容较繁，主要包括太极五息站桩功（要求机体重心与丹田位置相吻合），五息动功（首息2式、肩息2式、胸息2式和腹息、踵息各1式）五息坐功和主功4部分。其中主功又分丹田激活、疏通脉管、温养元神3个阶段锻炼，习练方法共分8步：①气归丹田：调整姿势，人体核心重心下降，与丹田位置相吻合，自然产生"自发运动"。②心肾相交：肾气被提至膻中，心气随之下降，复归丹田，进而出现"颤动"，前俯后仰等自发运动。③冲通宗脉：练至一定程度，出现三窜下跳运动，内气往来于下丹田与中丹田之间，最后冲过中丹田，经上丹田，达囟会穴。④子午周天：产生跪拜和点

头等“自发运动”时，内气由下丹田，经活命桥、达鸠尾穴，沿督脉上行，达囟会穴入宗脉管，再经上丹田、中丹田，周而复始。⑤卯酉周天：内气沿肝、肺两脉运行。⑥丹田旋转：丹田内活动被感觉后，能发放外气。⑦神气相交：天、地两气，分别由囟会或印堂，会阴或涌泉而入宗脉管，两气相合于下丹田。⑧太极还虚：印堂前出现一点细小明点，由小至大，甚至以上丹田为核心，向外放射出金黄色光芒。进一步会出现胎息（脐呼吸），混元吸（皮肤呼吸），原吸（冬眠）等呼吸相。习练应循以上8步逐步深入。

（钱爱珠）

龙游桩 属导引派功法。本功原流行于浙江余姚民间，由叶如松整理发表于1988年。本功以“龙”的神态为中心，并对全身经络进行自我导引，练功过程始终强调“静”字。功法分3节，12式。

（1）潜龙伸爪：也称龙爪功，对呼吸系统疾病与心血管疾病有一定疗效。取立位，以鼻自然呼吸。先行放松功，然后操练。①按爪：双手随吸气阴掌前平举；转呼气，两手直臂下按，内劳宫对双足趾端，腕与掌呈直角，拇指后展，形如龙爪；②推爪：随吸气双手阴掌上提，并屈臂垂肘，松胝舒指，收至气户穴前，双肩及肘向后伸展，使膻中穴敞开；随呼气，双手竖掌指尖向天，掌心向前，掌根以内劲前推；③撑爪：两手随吸气收至肩前，手心分向左右两侧，双肩向上，带动胁肘耸起；呼气双肩回落，手指向上，掌心向左右两侧外撑，掌根略以内劲，拇指后展，四指前伸；④压爪：两手收至肩前并向下垂置胯旁，转为压爪。吸气双肩由下向前转上，环转半圈，同时双臂随转肩舒松上提；呼气，双肩由上转后向下环转半圈，双臂后展，掌跟下压，四指前伸，拇指后展。

（2）神龙出海：有平衡阴阳、疏理三焦的功效。①腾云：站立，左手内移，手心劳宫对丹田，身体重心右移，左足跟提起，足尖踮地，右手拇、食、中三指领劲，由体侧经丹田上行胸前，向右侧划弧上举，头随颈右转；呼气，左足跟着地，右手掌内翻，掌心向下，弧形下划，回丹田处，头亦随之回正。此为右式，接着行左式，同法反向；②驾雾：站立，双手由体侧提起，随吸气，以肩带动头、颈左转，同时右手向左划弧，以中、食、无名指尖点左肩井穴，左手摆向后腰际，合谷对肾俞贯气；呼气，头肩回正，双手摆回身侧。此为左式，接着行右式，同法反向；③转身，站立，双合谷穴置两肾俞，吸气，上身前躬，双手上提，尽可能靠近大椎；呼气，上身直起，双手沿脊椎两侧下行回原。然后左转，腰部以上不动，随吸气腰以下以尾椎为起点，先向后突，再由后转左向前；呼气，尾椎由前转右向后，最后右转；④捧珠。呼气上身前俯，手心相对，双臂下垂，如捧珠状，下行至两踝之间；吸气，上身直起，双手相对由下向前向上作弧形上提至印堂，转向面部下移承浆；呼气。

（3）龙游太空。调整足三阴足三阳。①升腾：站立，吸气足跟提起，足尖踮地，提肛收腹，双手如龙爪置下丹田略使抓劲；呼气松肛松腹，足跟站平，手及上身回复。②游天：行式开始，左足左移半步，双手上提至胸前，左手在下，右手在上，手心相对。吸气右足改为弓步，左脚屈膝足尖踮地，上身右转，右掌心外翻，右臂向右上转右后划弧，至尾闾处翻掌向前，左手随上身右转，划弧上提至额前，左足膝盖向右腿内扣；呼气，左足跟着地，右手心向上，右臂由右后后胸前划弧，置左手之下，上身回正；③行空：以内式开始，直立，双足并拢，两腿靠拢，双手划弧上提至天突穴，双手合十；呼气，下蹲，双手相合伸至足前；吸气，两手分开，手心向前，双腿直起，双手向两侧划弧至天突合十，直立；外式行空。直立，双手合十，吸气双手上举，至发际处分开双手，划弧侧平举；呼气，双手向下划弧，双腿紧靠下蹲，上身略向前俯，双手在足前合十，然后双腿直起，双手沿正中线上提，转吸气，直立合掌；④归海。先左旋，直立，下蹲，足跟用力，足尖浮起，双手斜照丹田。吸气，重心前移至前足掌；呼气，五个足趾轮流踮地，向右沿转移，再由足前掌右侧向右中、右下转至足跟。

（黄　健）

逍遥步行功 属导引派功法，由卢安仁发表于1988年。对便秘等胃肠道疾病有一定的疗效，对糖尿病、肥胖病也有辅助作用。

功法操作：以散步为基础。①步行法：步行时要求心身放松，情绪稳定，呼吸均匀，步伐柔和，行走时迈步如猫步。抬腿时，足跟先提起，大趾轻点地；落脚时，足跟内侧先着地，足尖跷起。躯体以肩动为中心，由此带动颈、胸、腰、胯和臂。手的摆动也以肩来带动，摆动时要求手指微曲，手腕微微转动，使两劳宫穴始终保持相对；②呼吸与意念：顺腹式呼吸，不受步子限制。呼气时想下丹田，默想“松”字，随意观想，意念随呼吸的气流送入丹田；吸气时把意念丢掉。练至较深入阶段后，呼吸与意念的配合是：吸气时意念从会阴经命门达下丹田，呼气时由下丹田到会阴。最后阶段，做24个逆腹式深呼吸。吸气时，意念把宇宙大自然之气从皮肤吸入体内；呼气时，意念将体内之气由皮肤呼到天边去；③收功：忘念忘息后，停步，右脚上前一步，两脚与肩同宽，松静站立。两手从下丹田下放到体侧，手心向下，两臂成一字形提起与肩同高，翻手变阳掌，上划合拢于印堂穴，翻阴掌下划。

（黄　健）

太元功 属导引派功法，为三元功（太元、采元、养元功）之一。由鲁长征发表于1988年。本功法以锻炼筋骨、疏通经络、活跃气血为主。

功法操作：后八字站立，以鼻呼吸，目视地面3米远处。双手以阳掌抬起，至头部上方，继之翻阴掌照住百会，意念由百会灌入，直达足部，经涌泉入地三尺，排出浊气，双手随之下降于体侧。①力推两门双勾通：双手以阳掌上托至胸齐，转掌心向里，划弧立于胸前，曲肘，手心向前，指尖向上，意念劳宫，两臂前推，肘微曲，意念劳宫；收回双掌至胸前，再前推；②日月相交炼真精：站立，两手以阴掌前平举；转掌心相对，意念劳宫，

曲肘合掌，两掌用意撑开宽于肩，再内挤；③双手托起星辰月：转阳掌，意念如托重物，至头部上方，改手指向后；④一颗丹环宇宙行：意念手中之物抛向空中无限远处，足跟抬起，意念把丹环由无限远处收入劳宫，足跟着地，曲肘；⑤坎离交替涌如浪：手心觉有物后，双掌向前下方落去平肩，手心向下，两臂分开至体侧，意念丹环落于左掌心，经臂过大椎，行于右臂至右劳宫，身体右倾成右弓步；⑥乾坤扭转阴阳平：身体转正，左手改阳掌，意念在左劳宫，收于胸部左前方，右手也由右侧收回，落于左掌下方，平脐。接着以腰为轴，带动全身右扭，面向右侧，成右乾坤式。同法换向；⑦混元一体身中定：左手阳掌，右手阴掌，意念将丹环连于两手掌心；以腰为轴心转正身体，两手掌心向里相抱于小腹前方；两手分开，移至腰际，手心向后，意念将丹环拉开围住身体，转手心向前，向前划弧至胸口前，掌心向下，身体略前倾，右转腰，背后仰，转动身体归正立位。意念要通过臂内经后背大椎穴过指尖相交换、旋转，使外动与内气动混为一体；⑧阴平阳秘守丹中：意念将身周之气聚于劳宫，转掌心向里，将气向小腹内压去，意念与动作同步进行，再向外开；然后双手停于小腹部，两手相叠，抱住丹田，一念归中，意守丹田。

（黄　健）

虬龙绳健身法　属导引派功法。发源于保定，由焦耀文发表于1988年。

龙绳是用一寸左右宽的白布条编成辫状的一种绳。绳成后，可在中间部分每隔寸许打一结，绳的长度一般与自体坐高相当。龙绳练法立、坐均可。练前先做3次深呼吸，再从头到腹作自我按摩。锻炼时先把绳套在后项，两手左右拉扯；然后把绳放在后背，两手一上一下交替用力，形如擦背。行功时还要配合默数数。

（黄　健）

铁肚功(郜发明)　属导引派功法。由郜发明整理发表于1988年，本功主要用于防身。

功法操作：①摩腹：仰卧并袒胸露腹，自然呼吸，两手相叠，以脐为圆心摩腹；②吞气：面南而立，腰微前弯，口吐浊气，直腰，两手上举，张嘴咬齿，以齿缝吸气；双手继续上举至顶，掌心相对，脚跟踮起，以口吞气；闭气后，以意送气至丹田，两手同时降至腹前，意注丹田。如此吞气，共9口；③站桩；④掌拍：马步站桩，腹部放松，以双掌击拍下腹部，当击到时，腹部即以意抗击；拍至小腹皮肤发红为止，再逐渐扩大至整个腹部；⑤拳打：拍击后可加拳打，力量大小视抗击能力而定；⑥砖拍：以窑砖半块，用砖面打拍腹部；⑦砖撞：以整砖之一端撞击腹部；⑧辅助功：在地上打一木桩，以丹田或心窝部支撑木桩，全身凌空。也可仰卧于地，腹部放石，重量以能力而定，时间不限。

（黄　健）

天府纯阳功　属导引法功法，兼有存想派特点。本功法起源，有说创自纯阳子吕洞宾，也有说源于《黄帝内经》。由权中先整理发表于1988年。

功法操作分两部分。

(1)七式丹田功：通过升降开合调动人体的气机，通过腹部运动使丹田充实，通过意念活动帮助打通十二正经。①升气：立位，两手由外至膻中，掌心向上，吸气；②降气：两手转阴掌，并随两腿下蹲成弓步下按，以鼻呼气；重练外气，两腿直立，双掌心向上向两侧划圆，呼气发"哼"字音，意注劳宫，吸气；③抓气：两掌翻向下，上身前俯，右手下行于左脚内侧，右手指扣劳宫穴，呼气；④抛气：右手成拳，吸气如提物，屈肘置于右肩侧，拳心向前；右弓步右手变掌前推；⑤降气：翻阳掌，收脚回正呈一字步，再从两侧以肘为轴，双手向内合，掌心向下，以鼻吸气；双手伸向两侧呼气；再行降气，双掌在两侧划立圆，合于身前，掌心向下吸气，双手随两腿下降，呼气发"嘿"音；然后升气，右转成弓步，双手侧伸，吸气；⑥抱气：双掌翻转，拳心向下，下压分置右膝两侧呼气。再行升气，双拳变掌，以阳掌伸向两侧，吸气；⑦收势育丹：收足自然站立，双手从两侧划圆，合于口前，掌心向下以合气；双手下按，双唇如吹纸捻呼气以沉气；两手交叉相握，置于腹部丹田以育丹。

(2)纯阳功：分立、卧、坐3式。①纯阳立式：取于吕洞宾之塑像，由蒋洁廷所传。两脚并拢立正，十趾扣地，右手伸直上举，掌前弯，五指放松，分开如斗，似吕所背之纯阳剑，左手如端酒杯状，拳眼向前，垂于体侧，似丹之拂尘。双目上仰视右劳宫，吸气时用力绷紧两腿，意注脚跟。此为右式；左式与此方向相反；②纯阳卧式：仰卧于床上，十指弯曲成虎爪状，置于两肩部以上位置，掌心与头之方向一致。吸气时双脚尖用力上翘，双手用力，意注脚跟；呼气则意守丹田。此曰纯阳盖顶式 此外尚有仰式：两手置丹田两侧，一腿弯曲，后跟置于会阴处，翘脚意守如上；③纯阳坐式：半坐于木凳，意念按如下顺序活动：行放松功3～5次；意想小腹不远处有一团球状白云；小腹内有一透明之球，似见非见，似守非守；意守外生殖器；意守会阴；意守肛门；意守整个尾闾处；意守两肾及命门。最后摩擦两肾部而收功。

（黄　健）

老子全真气功　属导引派功法，兼有吐纳派特点。由纪至隐相传，由刘理真整理发表于1988年

功法操作分三部分进行：

(1)功前准备。①预备功：双足成后八字站立，双手相叠于脐，意守丹田；②劳宫呼吸：吸气，提肛，收腹，俯掌，两臂从胸前抬至平肩，意念劳宫；呼气，掌指直立成90°；吸气，两手成爪收至胸前，意念劳宫，吸气至丹田；呼气，掌指直立前推，意念劳宫；③抻拉掌气：两手内收，手心向里，吸气；十指相对，成抱球状，呼气；两手拉开，吸气；掌心相对内合，呼气；④转运双掌，两手在腹前抱球，左手俯于右掌上方，右手不动，左手先逆时针，再顺时针旋转，意念在掌心；两手提至胸前，意想抱一气球，提至右胸前，左手向下，右手向上，同时翻转作转球体动作；再在胸前沿"8"字形做转运球动作，随之转腰；⑤运转颈椎：直立，呼气头前俯，收下颌；吸气头后

仰;呼气头部上拔,吸气复原;呼气头左转,目视左肩;吸气,复原;呼气,头右转目视右肩;吸气,复原后上拔。颈项先由左向右,再由右向左旋转,呼气头部上拔,吸气复原;⑥转运双肩:两手相对,置于胸前,成抱球状。吸气,以肩带臂上提;呼气,沉肩,带动双手向前下划;⑦转腰运胯:直立,双手叉腰,虎口向上,将腰先顺时针,再逆时针方向作圆周旋转。然后上身随呼吸前俯后仰、下蹲直立;两胯先顺时针,再逆时针作圆周旋转;⑧运行腿脚:双手叉腰,重心右移,抬左腿,绷紧脚面前伸,脚尖上翘,再放松,以踝为圆心,脚先逆时针、再顺时针旋转。收左脚换右脚。脚尖着地,吸气时脚跟上提,同时提肛,收腹,握拳;呼气时,两脚落地,同时放松全身;⑨放松入静:盘坐、平坐、站桩均可,行分段放松功。

(2)祛邪功。①调息:两脚成内八字站立,两手垂于体侧,拇指掐无名指根部,双膝弯曲。心存呼吸,往返于膻中、丹田间;②刷浊:两手俯掌置膻中,张臂扩胸,张口睁目,意念从双手往下随呼气将全身浊气由涌泉排出;③排浊:双手下落,意守涌泉。祛邪功其坐式和卧式练法大致与站式相似。

(3)全真吐纳导引术。共12式,即预备功、丹田开合、燮理阴阳、升阳降阴、开阔胸怀、采纳天阳、壮旺肾阳、脑后拨筋、放松四肢、吸清排浊、转运双掌、收功,是将导引术与吐纳法相结合而成的一组动功。

(黄　健)

混元一气功　属导引派功法。一般作为少林拳之基础功,由李少华发表于1988年。

功法操作:①挺立乾坤:双脚自然分开站立,两掌自然下垂轻按大腿,两目上视,吞咽津液;②叠掌平胸:双掌上提平胸,右掌托左掌,掌心向上,提掌时深吸气,平肩挺胸;③立地撑天:双掌翻转、上撑过头,劳宫向上,两肘微曲,随掌上撑时,将吸入之气吐出;④右推掌:右掌下落,向左前方推出,腰部徐徐左转,左手下落护胸。劳宫向前,指尖向外,眼向前看;⑤左推掌:同右推掌,反向;⑥前推掌:左屈肘,手掌护胸,右掌平胸向正前方推出,劳宫向前,指尖向上。头正松肩挺胸;⑦托天掌:双掌按向左下方,旋向右上方托起,腰随手转。左臂伸直,掌心向上,指尖向前。右肘微曲,掌心向上护顶,指尖向左手,双膝微屈,两目微闭;⑧斜挥掌:右手自头顶向左,成刀掌挥出,掌心向上,微曲左肘护胸,腰随右手转,双脚挺直,目望右掌;⑨跪地斩妖:左蹲右跪,右手随下蹲向前下方削出,掌心向下,左手掌心向上护顶,目望前方;⑩混元一气:双脚直立,右掌收回胸前,左掌下落胸前,右掌托左掌,掌心向上,平胸呈叠掌,目平视,呼吸深长;⑪收功:闭目,劳宫对准太阳穴,摩擦2分钟。

(黄　健)

铜钟气功　属导引派功法。为少林小八卦内功,原名铜钟劲,又名定劲,流行于浙江。由寿如松等人整理,发表于1988年。

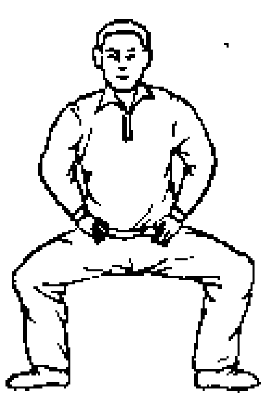
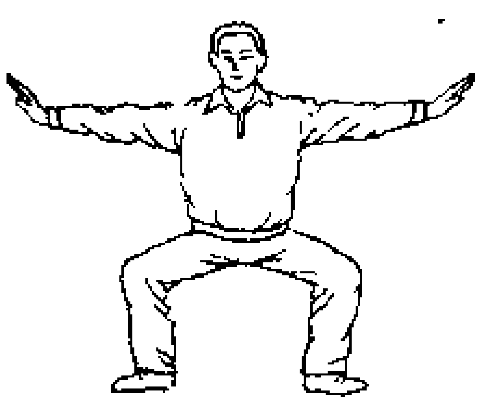
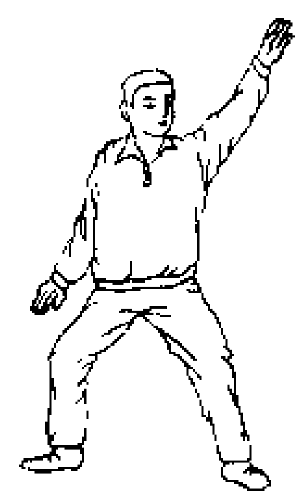

图1

图2

图3

图4

图5

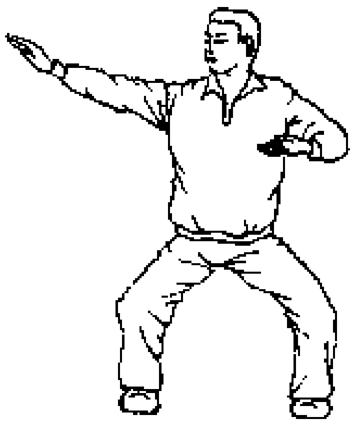
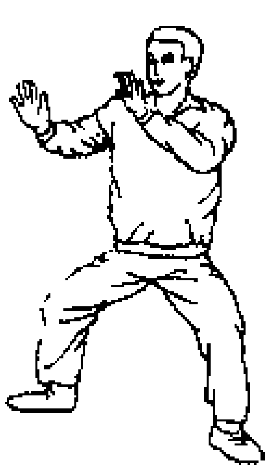

图6

图7

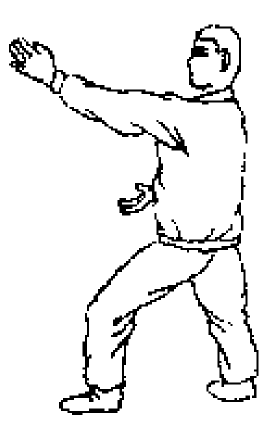
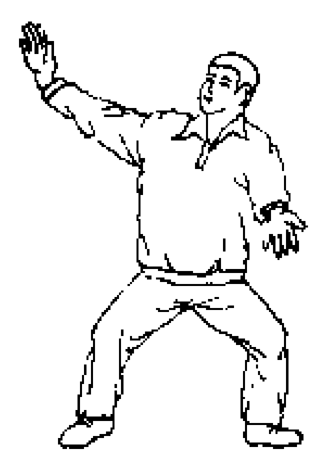
图8

图9

图10

图11

功法操作:

(1)静功:①铜钟劲:正身站立,两脚八字分开,脚跟与肩同宽,脚尖向外成45°角。头颈端直,目光平视,两肩松沉。手臂向两侧分开,与身成45°角。手掌向下

微向后，大拇指与食指分开，余稍并拢，成蛇口状。意守丹田，先自然呼吸，继则练逆呼吸，呼气时使下腹部充实，随着功夫的深入，逐渐延长呼气。吸气时下腹部自然回松，同时微微提肛，行足踵之气随意念经会阴沿后背(督脉)缓缓上升而至头顶，在此基础上，进一步使吸气及呼气之内气均充实丹田，使下腹部沉实。练功要领：沉肩笔立，顶天立地；四指落地，六指朝天；掌含抑力，意顾指尖；气按丹田，神贯元首；上至丁顶，下至于踵；定神觉耳，呼吸自然，用意不用力。②一字劲：面向正南，两足分开一大步，成骑马势，左足尖向正东，右足尖向正西，两足跟向内（马步大小视人身高而定），膝盖直对足跟，小腿与地面垂直，大腿与地面平行，勿使尾闾下陷；头颈端正，两肩松沉，头颈、脊椎自然伸直；两手叉在两腹股沟处，或两臂向两侧平举与肩平，手掌向下微向后，指尖略竖与耳平，微寓起意，不可用力(图1)，呼吸意念、内气运行同铜钟劲。初练者，如一字步不稳，可将两臂向前平举。指尖搁置于桌面，马步稳固后离桌如上法练习(练此可松活腹股沟韧带，使马步行动时灵活稳固)。练一字马步若两腿酸胀，则可以坚持；若呼吸急促，气按不到丹田，就要收功。③八字劲：面向正南，两足分开一大步，成八字形马步，膝盖对足跟，小腿与地面垂直，大腿与地面平行；两臂向两侧平举与肩平，手掌心向下，微向后，指尖略竖与耳平，微寓起意，不可用力(图2)。呼吸、意念及内气运行同铜钟劲，要求气按丹田，神贯元首，意顾指尖，气浮则止，其内气运行比铜钟劲更为强烈。

(2)动功：面向正南，如铜钟劲姿势站立，平心养气，静虑凝神(图3)。①阴阳手：左足向左跨出一大步，成丁八字马步；两手同时向左运出，左手心向下微向左，运至肩平，指尖略竖，是为阴手；右手心向上微向前，运至脐平，是为阳手。转向右侧时，先将身体重心移至右足，左足尖翘起，以足跟为轴将左足尖转向正前方；然后将身体重心移至左足，右足尖翘起转向右前方，在转右足的同时左手自上而下，右手自下而上划1半圆，向右运出，使右手在上为阴手，左手在下为阳手。如此左右交替反复运手。本功法的呼吸意念，是在铜钟静功基础上锻炼的，这时顺、逆式呼吸均臻成熟，内气能自然地充实丹田，在习练时已不再需要用意念来支配呼吸，随着动作的调节，呼吸自然变得深长，而且能够做至气按丹田，神贯元首。②花交手：左足向左方跨出成丁八字马步，同时两手臂交叉向前后运出，右手在前，手心向上，运至肩平；左手在后，手心向下，运至脐平。继而两足转向右侧如阴阳手步法，两手同时翻掌，左前右后，如此左右交替，反复运行(图4)。③单手：左足向左跨出成丁八字马步，两手向内抱起至胸前成十字手(右内左外)，同时向两侧运出，左手向左运至肩平，指尖略竖与耳齐；右手向右，手心向下，运至脐平；眼视左手指尖。然后右足尖转向左方，两手再向内抱起至胸前成十字(右外左内)，同时右上左下向两侧运出(图5)。

(3)辅助功：①洗肩法：右足向右跨出成丁字形大马步，右手向右伸出与肩平，手心向上微向前，向内平划一圈，曲肘收至右肩时，手心转向下微侧手至胸前平胸时，即向下伸。继而左足尖转向左方，运动左手(图6)。交替运行时要求腰随肩转，眼随手转，腰肩松活，切勿板滞。②分力法，动作练法：两足成八字劲大马步，两手分开与肩平，掌心微向外，意略后起，两手掌心向下渐合至腿边，然后翻掌向上，手臂向前平举，掌与肩齐，略寓捺意；再将手掌心翻转，轻轻下按至腿边，虎口略斜向上，再向左右分开，举与肩平，指尖略竖与耳平(图7)。反复行之。③四门走马：面向正南，头正身直，气按丹田。两马平排随人体大小而定，马眼(膝盖)对齐足尖。然后左足向左跨出一步，足尖向东，右足跟随半步，足尖向西南，同时两手自下而上顺时针方向划一圈后，向左前方运出，左手心向下与肩平，指尖微有起意；右手心斜向上与脐平，或为平马。接着左足向北退半步，足尖向东北，右足向南进一步，足尖向南，左足再跟随半步；同时两手从左自上而下划半圈后向右前方运出，跟随手转。如此南、东、北、西，周而复始，四面旋转，进退行之(图8～11)。

以上一字劲、八字劲和铜钟劲一样是坚固根基的静功。而动功阴阳手、花交手、单手属内功柔术，是练工夫的用手，可使内气运达指尖；洗肩法等3法又是前3步动功的辅助功。洗肩法能使关节灵活松柔，便于运气发功。分力法练两臂的直力和横力；四门走马眼、手、足相结合，更能使马步灵活，手法精捷，气足劲强，于强身治病都有功效。

(柴剑宇)

气功五禽术　属导引派功法。由鲁海星发表于1988年。本功法以入静为根本，练神养气为主体，从模仿五禽的特点、形象、性格而表达动作入手，配合丹田呼吸，发动肢体运动。以达到灵活关节，健腰补肾的目的。对神经性头痛、腰背臂腿等陈旧性伤痛、偏瘫、瘫病、血液循环障碍、肌萎缩、脊柱炎、坐骨神经痛、高血压、便秘、失眠、肩周炎、肾炎、阳萎、月经不调等病有一定疗效。

本功法有鹤象、猿象、虎象、熊象、鹿象等5套。举鹤象功法操作为例：预备功，身正，目平视，两手分叉于腰，拇指按背部，四指按胯上。接着，头颈放松，头部由左向右向后划圆弧数次，并同样由右向左向后划圆弧数次。接着腰部放松带动上身由左向右向后划圆弧数次，由右向左向后划圆弧数次。然后，提左脚，重心置于右脚，左脚尖向右向后划圆弧数次，此式为左式；接作右式，动作相同，方向相反。①伏翅式：接前，两手徐徐而起，手心向上，两中指相对平脐，双脚平肩站立。稍停，两手徐徐向上起到胸，同时，中丹田向内绵绵吸气，此时全身毛孔皆开，再将两手渐渐下落至脐，同时丹田也要向外呼气，鼓荡充实。使丹田呼吸随手掌起落上下活动，如是反复进行。②亮翅式：接前，两手自胸前向左右分开伸直，两手心仍向上，丹田绵绵吸气作两手心翻向下，通臂动作蠕动，随沉腕两手渐渐垂下与脐平，同

时丹田呼气并充实，然后两手随悬腕向上起至胸平，同时丹田绵绵吸气，仍是上起下落。如是反复进行。③屈腿展翅式：接前，两手心向下，两臂上起与眉平，同时两脚心悬起，脚尖点地，两腿弯曲如弓状，臀部下坐，坐到半蹲半坐为止，头似向上顶，腰与脊背挺直，丹田吸气，练时宜慢。接着两手臂徐徐垂下，手与脐平，同时臀腰向上提动，两腿渐由屈而直，两脚复回原式，同时将气呼出丹田充实。如是反复进行。④前后展翅式：接前式，右臂向后，左臂向前斜上伸，两手同时向外拧劲，身略前偏，鼻尖与左肚相对，腰直臀坐，丹田呼吸充实，将气送于两脚跟上，此为左式。右式动作相同，方向相反，如是反复进行。⑤后摆翅式：接前，两手向后，手心向上而外拧，拧到不能再拧为止，同时向上顶，臀部下坐，两腿弯曲成弓状。如是反复进行。⑥鹤步式：接前，左脚尖点地，吸气，两手分开，掌心向下，两臂伸直，两腿立直，左脚落下，两手下垂，呼气。右脚相同。收功时，两手下按于膻中前，开合数次，再降至脐平，摩掌，浴面，摩四肢，两手相叠置于脐部，收功。

（柴剑宇）

武当养生功　属导引派道家武术气功。由裴锡荣发表于1988年。

本功法由18式组成：①混元一气：立正姿势，两脚跟并拢，两脚尖离开约60°，头正身直，虚灵顶劲，下颌微收，鼻尖和肚脐上下垂直成一线。目平视，舌舐上腭，两手下垂，手指贴于两腿外侧，中指按于风市穴部位，意守丹田，身体自然放松，呼吸自然。要点是全身松静自然，意守下丹田，脚心踏地。②阴阳两仪：承上势，两掌小指向上向左右两侧方向徐徐上举，同两胯成一条线，上起至45°高度，然后手掌稍放平，当起至腰部时，中指向两侧前伸，起至肩，然后两掌虎口相对上举于头上，目平视。要点是两手在上举过程中，先意想小指，次及无名指、中指等。③旋转乾坤：承上势，双手下落于头前，手掌相合，身体微蹲，两腿微曲，目平视。接着左手在上，右手在下，手心相对成抱球状，目平视。两手上动不停，右手翻至上面，左手翻至下面，两掌如抱球状，目平视。要点是在抱球动作时，要注意两手的劳宫穴，使气注于掌心。④骑马问路：两腿原势不动，两手右上左下，手心相对，向右前方伸掌，然后双掌手心相对向后捋（向自己身体方向）。捋至身前，然后右手翻成仰掌，左手翻成俯掌，向右前方伸出，成骑马问路姿式，目平视。要点是双掌向后捋时，身体要微下蹲。⑤左右挑打：左脚向左前方上步，同时左手掌由右手前臂下向左前方挑出，目光随手扫视。接着右脚提起贴近左脚的内踝部，向右前方上步，同时右手掌在左前臂下向右前方挑出，挑出定势后，左手的大拇指对准右臂的少海穴，目光随动作扫视。要点是挑打定势后，大拇指要对准另一手的少海穴。⑥掤、捋、挤、按：承上势，右掌变俯掌，左手变仰掌，上左脚成左弓步。同时左臂向正前方掤劲，在右臂前掤时，右手掌在左手的下方，目视左臂。接着，两腿变马步，双掌手心向外向右方捋劲，右手捋至右胯处时，然后变势。目随动作而视。承上，右脚向右前方上步，同时右手变仰掌随右脚向前挤劲。挤势时左手的中指对准右上臂的内关穴，定势时成右弓步。目前视。接着，左手由右手的腕部分开回抽，同时身体下坐，目前视。双掌向前推按，同时两腿由坐步变为右弓步，目前视。⑦金龟露背；⑧二仙传道；⑨迎风穿袖；⑩青龙探爪；⑪乌龙取水；⑫野马闯槽；⑬丁甲开出；⑭二郎担山；⑮钝镰割草；⑯云龙现肘；⑰拨云见日；⑱抱虎归山。收功等略。

（柴剑宇）

铁肚功（赵海波）　属导引派武术硬功，由赵海波发表于1988年。

功法操作：共分3步。①面南，作半马步。以左右两手交替拍击腹部至心窝部，每手拍击500下以上，由轻到重，不可贪快。要顺其自然，勿以气、意抗之。自然呼吸。②睡前于床上仰卧，先以左手在下丹田至心窝部以顺时针方向作圆圈形抚揉，用力要均匀，勿使皮肉游动。达100下即可换右手，依法行之。练时顺其自然，勿以气以意抗之，自然呼吸。③在①②两步练至40天时即小成。此时可抗一般击打。临敌时，当敌以拳和脚向行功部位击来时，猛吸一口气，使气沉丹田；同时，双肩下沉，使胸腹部肌肉猛然收缩，以鼻猛喷气发嗤声，击打抗完后，即放松肌肉，放松气，便可立时续战。注意在练功未到40天时，或虽满40天，但功力未到时，不可逞能试练第③步功，以防受伤。练功时间以早上5～7点，晚上7～9点为宜，每天两次，不可间断。如想大成，须按第①②两步功法练至300天方可。

（柴剑宇）

开合劲　属导引派功法。由刘勇发表于1988年。本功法体力消耗较大，适合青壮年身体强健者习练；虚体忌练。

功法操作：分动功和静功两部分。

（1）动功：①千斤坠：两脚分立同肩宽，两手成掌直举头上，手指相对，掌心向上，两眼平视。两掌内翻下压触地后，直臂向外推，边推边直腰举掌上头顶，还原成起式。以上动作反复习练，不限次数。下沉呼气，上起吸气。②撞碑手：马步站立，两臂屈肘握拳于腰间，拳心向上，身体端正，眼看前方。两拳变八字摊掌，掌心朝前，同时由腰间向体前推出，配合呼气，意守劳宫。接着，两掌分别外旋，成手心朝上，变拳，屈肘内收，随势徐徐收至腰间，拳心向上，配合吸气，意守劳宫。以上动作，不限次数，量力而行。③左右逢源：接上势向左转身，成左弓步，两手由胯后的前平举，掌心向下，与肩同宽，平行，意守劳宫。两掌后收至腋窝处立掌，指微屈，身躯后坐，左腿伸直，右腿弯曲，重心在右脚。两掌推出与肩平行，掌心向外，成右弓箭步。反复习练数次后，再转身向右练功，姿式相同，方向相反。④收式：接前，两掌相对，掌心向上，从下丹田捧气至中丹田，翻掌。然后慢慢下压回下丹田。捧气时吸气，下压时呼气。

（2）静功。两脚分开同肩宽，两掌侧平举，掌心向

下，两眼平视，意守劳宫1分钟。然后，两掌侧下至胯后再向前平举，掌心向下，下蹲成马步。练1分钟后，两掌收回至腰间后，缓缓上升至胸前，距胸30cm左右，掌心向内，手指张开相对，略成爪状，马步不变，意守劳宫，感到支撑乏力时，就还原成静功起式，又重复练习静功，共练30分钟。

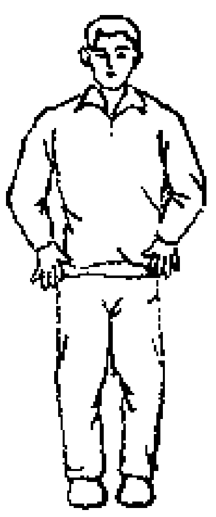
（柴剑宇）

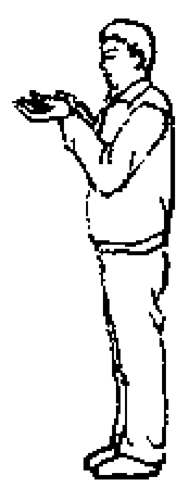
韦驮功 全称"少林金刚禅韦驮护法门"，是以导引为主的动功。据传为少林秘传内家功法之一，由司徒杰整理并传授。上海市总工会于1987年推广，发表于1988年。

本功法由启元功、鹰形功、龙形功、鹤形功、虎形功5个动功及金刚杵形桩1个桩功组成，主要用于调理协调脏腑阴阳。启元功为中央土形功；鹰形功为西方金形功；龙形功为北方水形功；鹤形功为东方木形功；虎形功为南方火形功。金刚杵形功为桩功，采用定向站桩，意想五行浑元为一体，调整机体内环境。各功法可连贯操作，也可针对病情选择部分功法练习（其中启元功为必练功法）。由于每套功法操作仅需8分钟，故被誉为"八分钟气功"、"八分钟练功法"。

（徐 平）

韦驮功——启元功 韦驮功的基础功、入门功，为中央土形功。功法以丹田为元气开发和归纳之地，通过锻炼，以达到"启动体内真元"的目的，对脾胃虚弱、胃肠功能紊乱、神经衰弱以及其他慢性疾病有一定疗效。


图1


图2

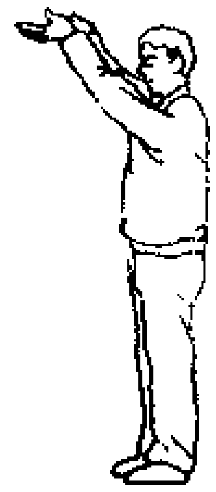
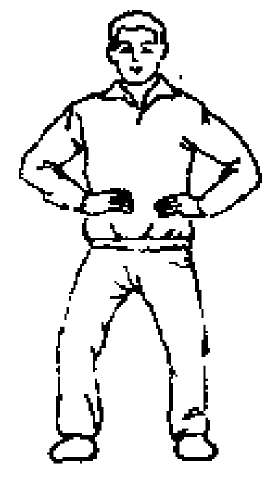
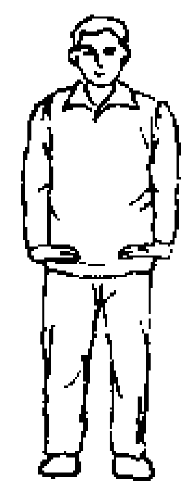

图3


图4


图5


图6

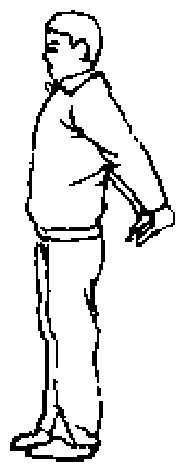
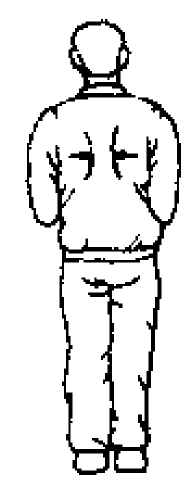
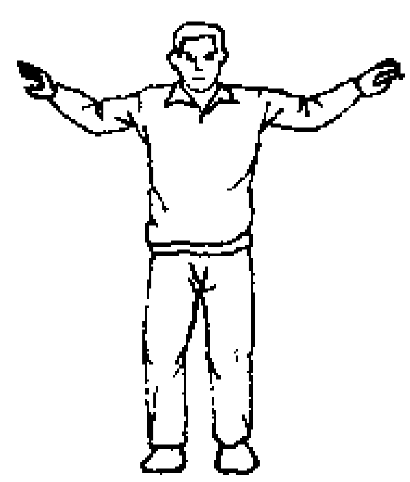
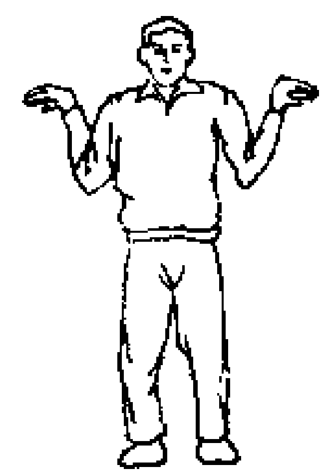

图7


图8


图9


图10


图11


图12

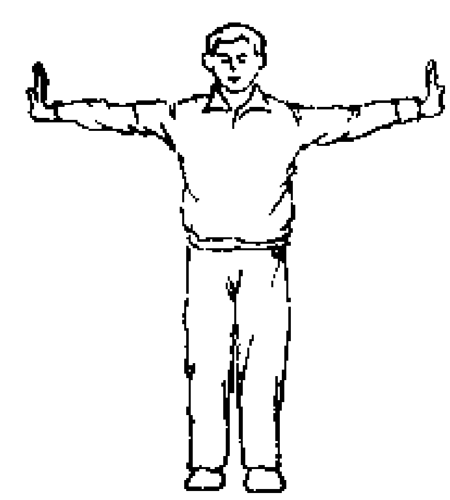

图13


图14

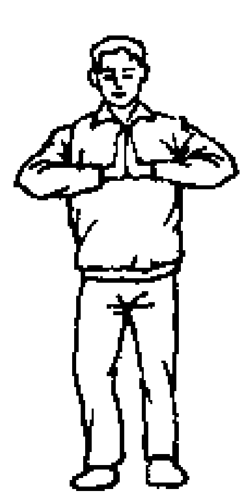
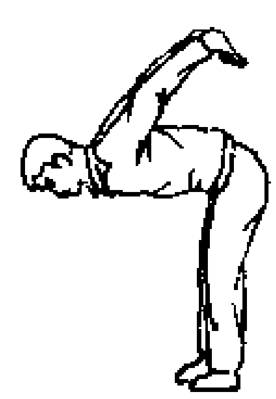

图15


图16


图17

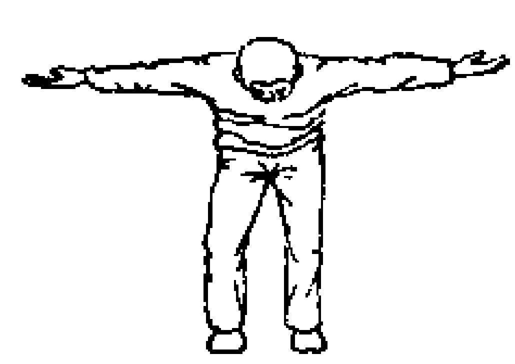

图18

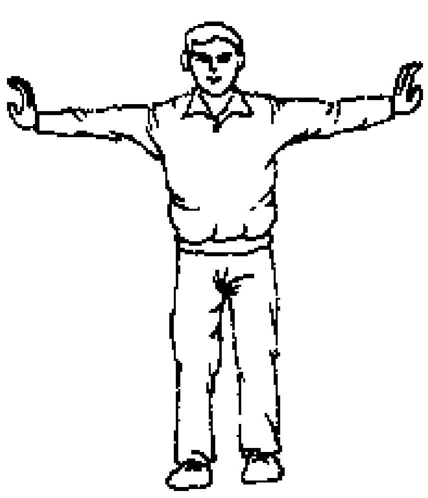

图19

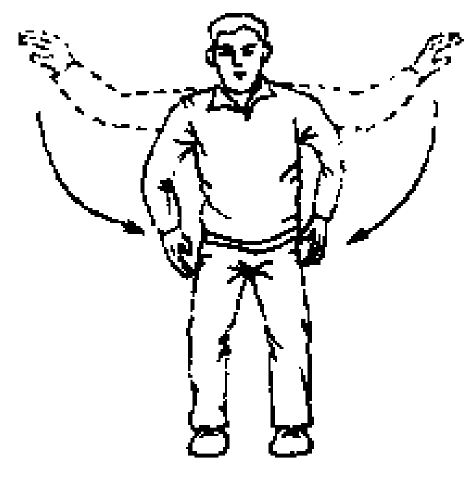
功法操作①静立导引：松静站立，用意念按以下程序放松：额头→面部→咽喉→前胸→上腹→下腹→缩肛→腰→背→两肩→两腋→两肘→手腕→劳宫→手指，注意中指指尖。②起势：以中指为轴，五指分开，务使劳宫穴扩张；以臂带动肘、腕内旋（图1），翘指、手心向下，手臂外旋，扣拇指，掌根上提至与肩平（图2）；两

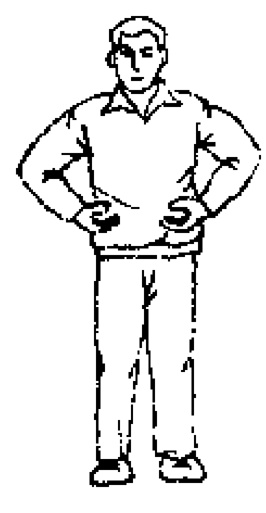
手向前上方发力斜刺(图 3),沉肘,立掌扩胸(图 4),松肩合掌,收腹下行,分掌下按(图 5)。③开胸顺气:张指下按,直立(图 6),手指向前,挺胸收腹,掌根向后推足(图 7),翻掌,双手抽回腰间(图 8),松腕、指,两手自然垂落。反复 3 遍。④回阳润水:前臂向上扬起,翘指,下落(图 9);两手上提至腰间,肘尖相对夹脊(图 10),放松,调整,下按,从背、腰、臀、腿顺势往下收紧直到足跟;松腕、松指,全身放松。⑤展翅沐浴:双臂展与肩平、立掌,五指指根用力压拢成火形,手指斜向上用力抓一下(图 11);收肘,曲膝,放松(图 12);挺胸,立掌,两手向左右推出(图 13),重复上述动作两遍。两手侧平举,足尖踮起,默数 1～9;翻掌,两手向胸前捧球,足跟落地(图 14);肘尖外展,立掌,扩胸,松肩合掌(图 15),收腹下蹲,合掌下移,分掌下按(图 16)。⑥结印归元:两手下按臂伸直,直立,挺胸收腹,掌根向后推足,塌腰 90°(图 17);两臂左右分开,与背成一直线(图 18);直腰,曲膝,身体后坐,两手向腹前合拢如抱球状(图 19);直立,两手相叠按摩丹田,顺时针方向 36 圈,逆时针方向 24 圈;闭目静立 3 分钟,功毕。

(徐 平)

韦驮功——鹰形功 韦驮功的基础功,又称万蝠天降功。本功以两肩胛区为元气开发与归纳之地,主要着意于协调肺与大肠的功能。与启元功合练能强化肺与大肠的功能,与鹤形功合练可施平补平泻。


图 1


图 2


图 3

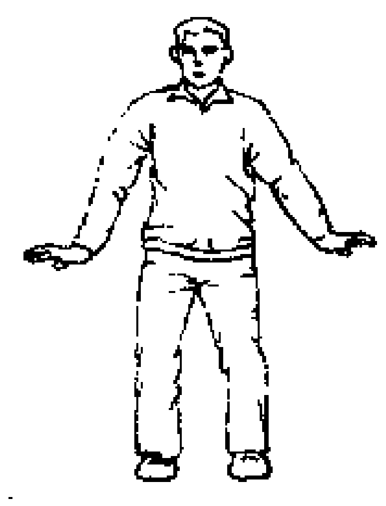

图 4


图 5

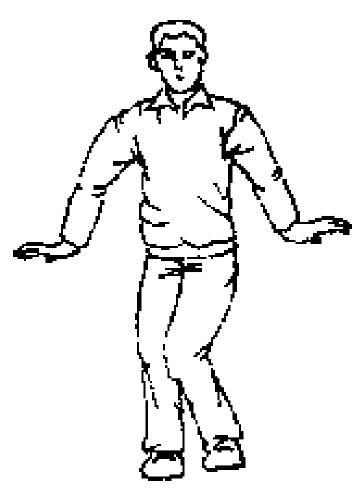
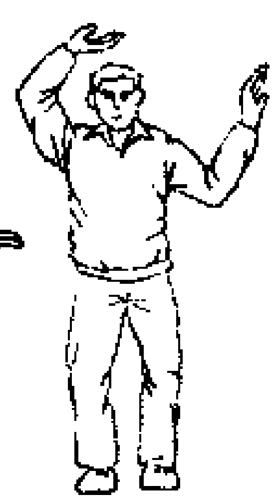

图 6


图 7


图 8

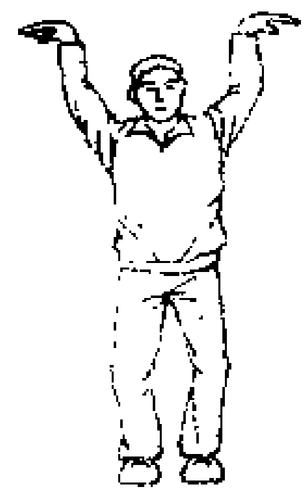
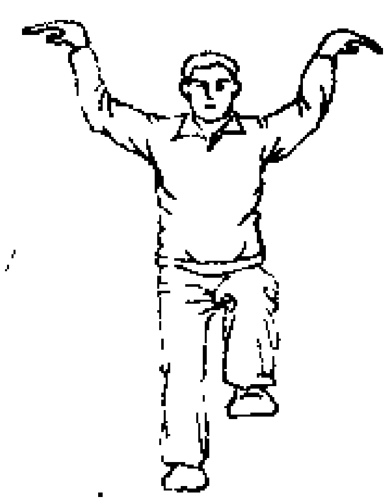

图 9


图 10


图 11

功法操作:①静立导引和②起势:均同启元功。③绕掌提气(一):接上势,两手下按,带动两臂向两侧分开,随势立直;两臂展与肩平,翻掌手心向下;立掌,五指分开,依次弹指:小指→无名指→中指→食指→大拇指;十指各弯两节指节如抓球状,随即用掌根发力震一下(图 1);扬臂,手指略上翘后向下按落,随势屈膝(图 2);屈指,手心内凹如抓球状,沿裤缝上提至腰,随势立直(图 3)。④排气转膝(一):肩、肘、腕随势向两侧甩,随势半蹲(图 4);双膝同时向左移动,由左向前、向右划圆,上体保持正直(图 5);双膝从右向后转,使左胯移向左侧(图 6);左胯从左向后转,使之基本直立;人体重心从后转向右胯,右胯从右向前带动腹部,使腹部肌肉逆时针转动 1 圈,随势立直(图 7);两臂放松下垂,膝微屈。⑤震翅回眸(一):两臂向左右两侧扬起,右手扬至头顶上方、手心朝上;左手扬起沉肘,左回眸,目从左虎口向远处定点眺望(图 8);头回正,右手向右,左手向上,两臂与肩成 V 形,手心向下,五指并拢指向两侧(图 9);立直,松肩,两手下落展与肩平;扬臂,手指略上翘后向下按落,屈膝;两臂再次向两侧扬起,立直;右手扬至头顶上方,左手扬起沉肘,头向左转,同时提左足如金鸡独立状(图 10);头回正,两手移至与肩成 V 形,手心向下;左膝转向前方,脚心向下(图 11),落地,两脚与肩同宽,随势立直。⑥绕掌提气(二):松肩,两臂下落伸与肩平;重复③动作 1 遍。⑦排气转膝(二):重复④动作 1 遍,唯左右方向相反。⑧震翅回眸(二):重复⑤动作 1 遍,唯左右方向相反。⑨绕掌提气(三):重复⑥动作一遍;肩、肘、腕随势向两侧甩,如甩鞭状,手心向下,随势屈膝半蹲。⑩起势和⑪结印归元均同启元功。

(徐 平)

韦驮功——龙形功　韦驮功的基础功，又称出海腾云功。本功法以下丹田为气血归纳之地，视真气为蛟龙，使之在奇经八脉、足少阴肾经经脉中飞窜，动作优美如蛟龙出海，气势磅礴。本功冬练面向西北补阴，夏练面朝西南泻火。与启元功合练能加强疗效，与虎形功合练则平补平泻。

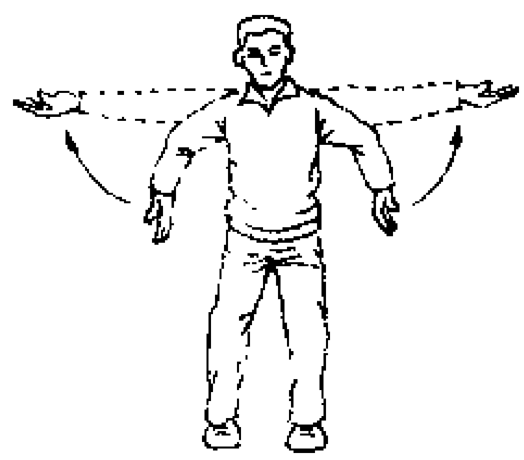
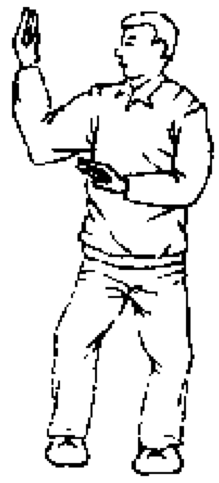

图 1


图 2


图 3

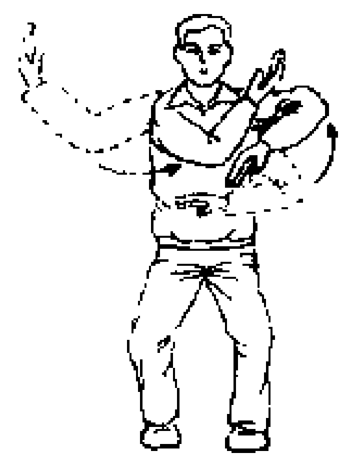
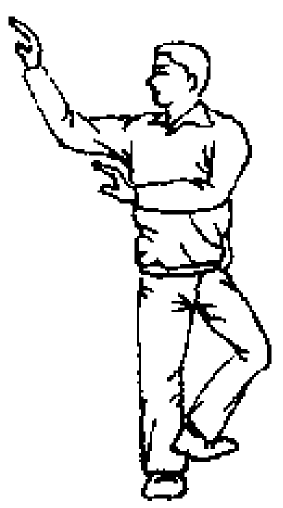

图 4


图 5


图 6


图 7

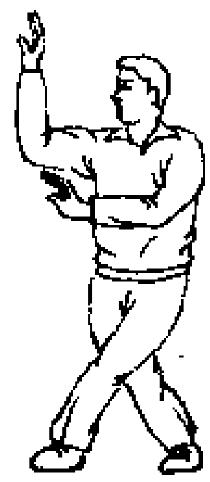
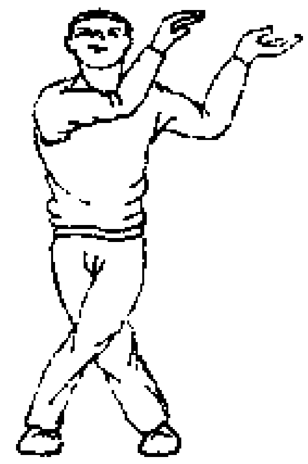

图 8


图 9


图 10

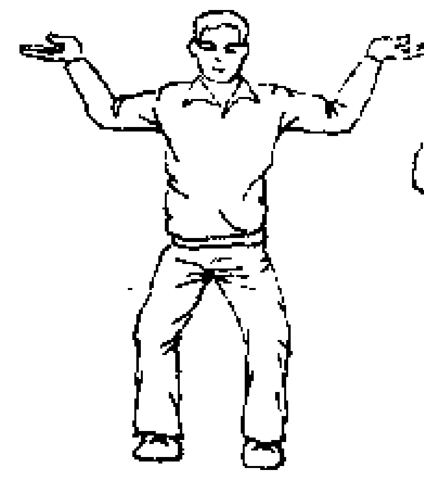

图 11


图 12

功法操作：①静立导引和②起势：均同启元功。③出海腾云(一)：两掌心向下按，顺势向左右两侧分开展平(图 1)，随势立直，手心翻向下；左手先上翘后向体侧划弧，翻掌心向上置脐旁；右臂向胸前划弧，两手心相对于胸右前方成抱球状，曲膝半蹲(图 2)；右旋体，右臂肘尖下沉，右手旋至右前方，掌心斜向上；左手划圆翻掌心向下，中指指向右肘尖，目视右手腕(图 3)；腰向左转，两肘先下沉，至胸前时随之向左上抬，左中指仍指向右肘尖(图 4)；重复图 3 动作，唯左右相反；左手旋掌下按，近腿时改手心向上，右肘抽至与肩平，两手相对如抱球；同时提左足如踢毽状(图 5)。④左步龙爪：重复图 3 动作一遍，提左足不变；右肘内收使上臂贴胸，手心向上；左臂向左上抽肘，手心向下(图 6)；左足尖上翘，足跟绷紧；右臂内旋，两手先松腕，继之向右上方甩臂(图 7)；左蹬足，随即向右前方跨步落地；上体下沉，两肘随势下沉，十指各扣一节手指，目视右腕(图 8)。⑤出海腾云(二)：右旋体，右臂外旋，掌心斜向上；左手划圆翻掌心向下，中指指向右肘尖；腰左转，两手向左腾云摆渡同图 4；左臂外旋翻掌心斜向上，右手划圆翻掌心向下，中指指向左肘尖，目视左腕(图 9)；腰右转，两手向右腾云摆渡如图 4，唯左右相反；右臂外旋翻掌心斜向上，左手划圆翻掌心向下，目视右腕；右手旋掌下按，重复图 5 动作，唯左右相反。⑥右步龙爪：动作同左步龙爪，唯左右相反。⑦仰首观天：左旋掌手心朝天，右手划圆翻掌心向下，指向左肘；仰首，右手旋掌绕过头部(图 10)指向右侧；头回正，提左足向左落地，两足平行同肩宽(图 11)；两手抽肘收至腹前(图 12)；两手虎口用力分别斜向左右上方甩出(图 13)。⑧起势：同启元功起势图 4～图 5 动作。⑨结印归元：同启元功。

(徐　平)

韦驮功——鹤形功　韦驮功的基础功之一。又称鹤步登天功。本功法以肝胆主持躯体各部，以旁丹田为元气开发和归纳之地，模拟鹤跨步的形象，伸展肢体，活动腰胯，春天面向东练为补，秋季面向西练为泻。

功法操作：①静立导引和②起势：均同启元功。③扬翅吸阴(左)：接上势，两手转手指向前，自然下垂，然后两臂向前扬起与肩平，随势直立；左足踮起，沉肘，微屈肘，上体左转 45°(图 1)；两手抽回腰间(章门穴)，同时提左足，足尖先自然下垂，然后上翘(图 2)。④跨步登天(左)：左足向前下蹬，两手向后下按(图 3)；左足绷平落地，右屈膝，昂头，挺胸，塌腰，两手后翘(图 4)；塌腰，低头划弧，下颌贴胸，翻手心向上(图 5)；曲肘，两手抽回腰间，耸肩抬头，上体随势后仰，两手随之自然下垂(图 6)；五指分开用力张，两臂前扬，手指上翘，然后下落后撑，随势挺胸，重心移至左足(图 7)；翻掌心向上，五指并拢；曲肘，两手抽回腰间后，松腕、松指自然垂落；两臂向前扬起，再随势下落至裤缝处；缩肛，

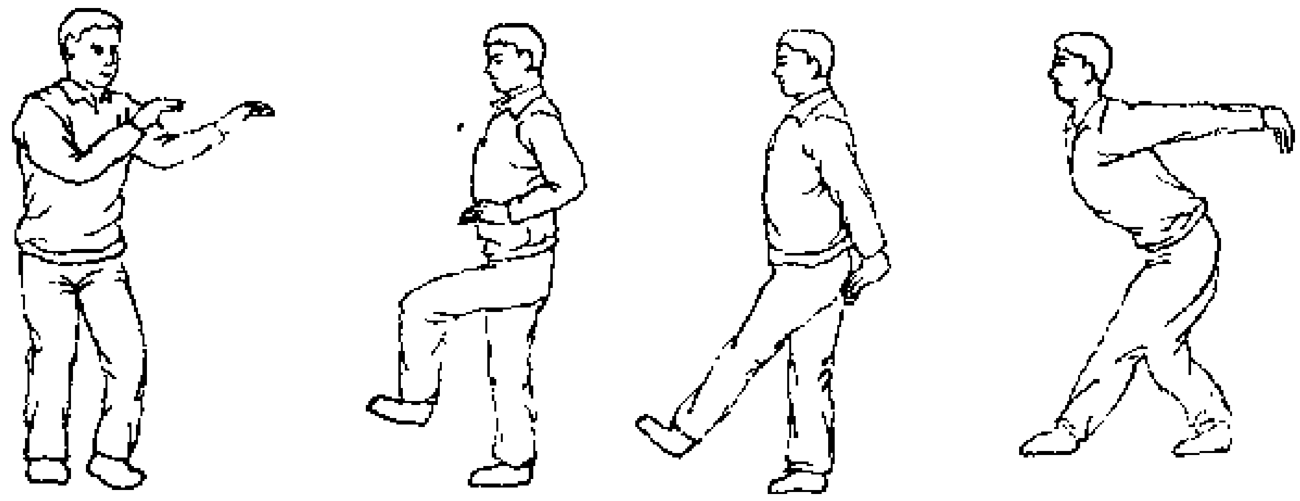


图1　图2　图3　图4

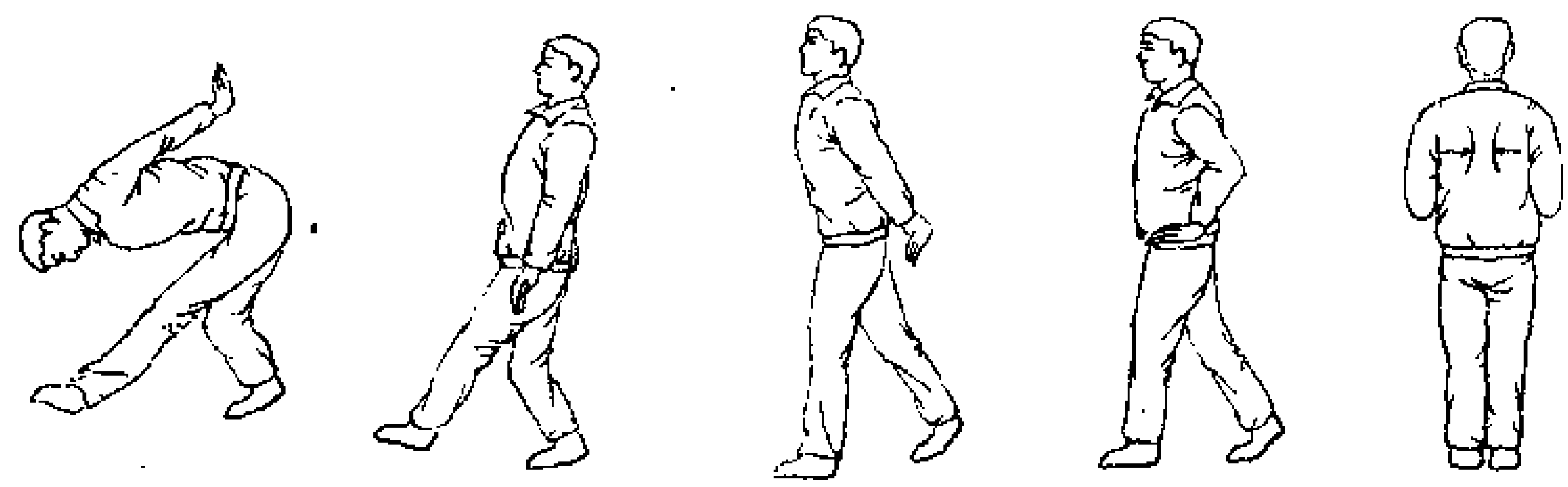


图5　图6　图7　图8　图9

两手上提至腰部(图8)；右足前跨半步，两脚平行同肩宽，肘尖相对，夹脊(图9)；松脊，调整，两手沿体侧下按，臂伸直，背、腰、臀、腿顺下按之势向下收紧直至足跟；松腕松指，虚腋曲膝，全身放松。⑤扬翅吸阴(右)：两臂向前扬起与肩平，重复③动作，唯左右相反。⑥跨步登天(右)：重复④动作，唯左右相反。⑦起势和结印归元均同启元功。

（徐　平）

韦驮功——虎形功　韦驮功的基础功之一，又称盘古麒麟功。本功以上丹田为气纳与发生之地，模拟虎爪、探腰、转肩、拔背等加强肩、背、颈、腰、臂、腿的活动，其势如虎之威严，如麒麟之高贵，故名。夏练面向南补阳，冬练面向北补阴。

功法操作：①静立导引和②起势：均同启元功。③转体虎提：接上势，两臂向左右两侧分展，至与肩平，翻掌心向下，再转手心向前；两手十指各扣两节手扣如虎爪状，两臂向前划弧，然后手心向内，向胸前收回成虎爪环形臂，顺势下蹲(图1)；两手心相对如转方向盘，右手向上转至额，左手向下转至脐(图2)；上体左转，左手同时向腰后抽，两眼向左后远眺(图3)；两手翻掌，右上左下用力撑出，力在腰背(图4)；身回正，右手抽回额前，左手抽回腰椎；右臂顺势下落，左臂顺势向上，两臂展与肩平，虎爪向前；两手向胸前收回成虎爪环形臂，重复上述转盘、转体、上下撑、回正、虎爪平举等动作，唯左右方向相反。左右各做3遍。④饿虎扑食：两虎爪在腹前相对，掌心向下，顺势半蹲(图5)；收腹，两手沿胸前上提至额前，翻掌心向上，继续上撑至臂伸直；两臂收肘，虎爪在头顶相对；先左转肩，左肘前移略

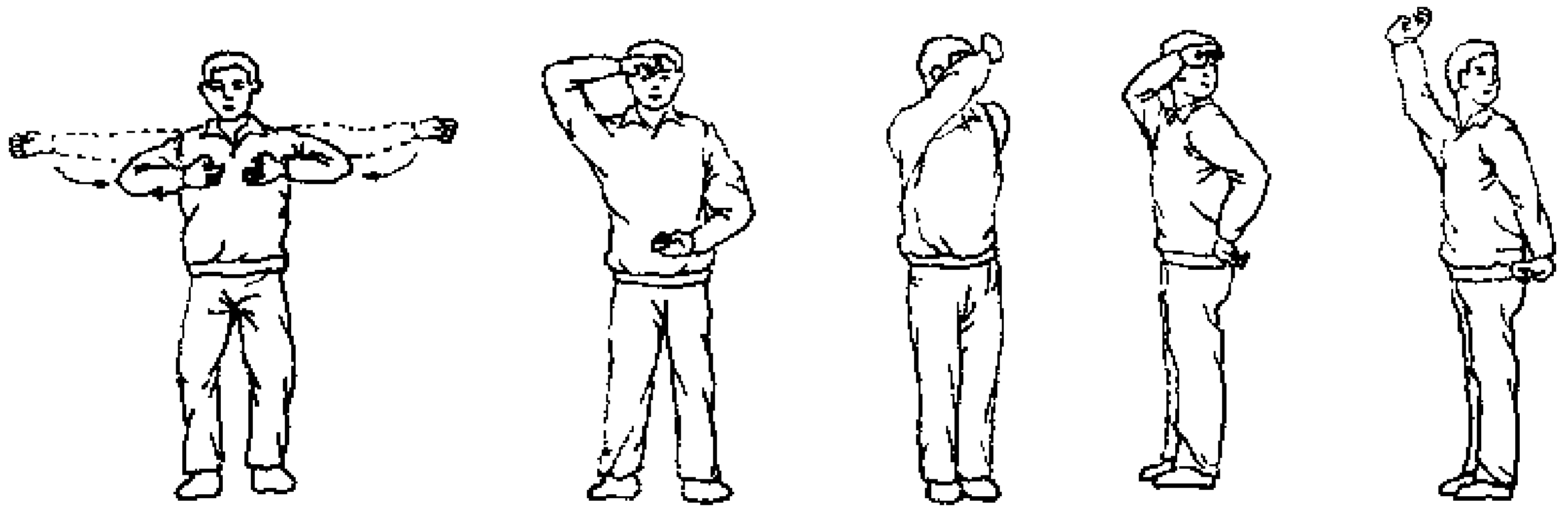
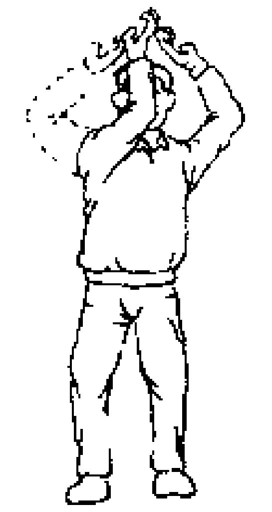


图1　图2　图5　图3　图4


图5


图6

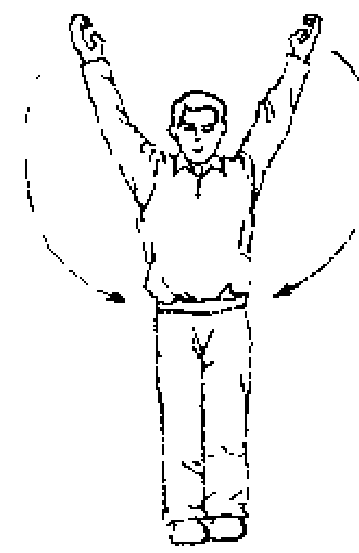

图7


图8

上抬，随势沉腕沉肘，恢复原位；然后右转肩，右肘前移略上抬、随后沉腕沉肘，恢复原位(图6)；两虎爪上撑，臂伸直。左右转肩连做3遍。⑤虎啸：两虎爪继续上撑，两腿直立，足尖踮起，头向后仰，张大嘴(图7)；两手向下划圆至胯侧，两手放开，五指自然并拢，手心向前，头回正，同时口吐气发"嗨"音，膝半蹲(图8)。⑥起势：同启元功起势图2～图5。⑦结印归元：同启元功。

（徐 平）

韦驮功——金刚杵形桩 韦驮功的基础功，又称五行混元功，是以存想为主的桩功。本功法采用定向站桩，意想五行浑元为一体，多于动功锻炼之后进行。

功法操作：清晨时，面南背北，上为火，下为水，中为土，左为木，右为金；夜晚时，背南面北，上为水，下为火，左为金，右为木。两足平行站立，略宽于肩，目平视，两手自然下垂，自然呼吸2～3次，然后两肘外展，两手沿腰向上托起，似左右两侧各夹一球。意念：首先意想左臂挟持一充满气体的球，气体愈来愈浓，左臂越来越沉；次想右臂挟持一球，气渐浓，手渐沉；次想上丹田(前额)有一球，下丹田(下腹)也有一球；再想人体前方有一球射进上腹部，此时上、下、左、右、中五球混元一体，渐渐包裹全身，意想乘球腾云驾雾。收功时，将意念收回小腹丹田，两手相叠置于小腹，静养片刻，收功。

（徐 平）

龙门健美长寿功 属导引派道家武术气功，由陆国柱发表于1988年。本功法为武当气功的组成部分，能调节体型肥瘦，并能疏通经络，调和气血，舒筋健骨，润肤健美，活血清神，益智长寿。

功法操作：①力推华山：自然站立，两脚与肩同宽，两臂侧平举，向胸前汇合，掌心向内，十指相对，翻掌使掌心向外，曲肘内收，两肩紧收，吸气收腹；然后以千斤之力向前推出，呼气挺腹，反复做4次(一收一推为1次)。收功时两掌心向上，张臂扩胸后沿胸前下落至身体两侧。本式能增强两臂肌力，加强肺活量，对慢性气管炎、气喘病患者有辅助作用。②孔雀夹翅：自然站立，两臂侧平举，左右交叉叠于小腹前，两掌超过两腿，用劲夹紧，吸气收腹，收髋提肛；然后向前弯腰，两臂后展成斜形，意想孔雀展翅开屏，挺腹呼气，放松各部分肌肉，意念使外气入劳宫达丹田。做2次，收功同①式。本式能发达胸肌，消除多余脂肪，接收外气能补充后天元气，并使脊椎富有弹性。③猛虎出洞：自然站立，两脚与肩平。提左腿成金鸡独立式，两臂从胸前上举，过左腿膝关节上，十指成虎爪形。右手向左胸前上甩至头顶，以手掌盖于百会穴，同时左手向下甩至右背以手背外劳宫穴紧贴右肾俞穴，两手劳宫穴同时向百会、肾俞穴贯气3秒钟，自然呼吸，使百会与肾俞上下贯通。然后左右换手，动作如前，各做2次，收功时两臂自然下落。本式对腰肌劳损、关节炎和肩周炎都有辅助作用；且百会与肾俞上下内气贯通，可促使周天运行。④夜叉探海：自然站立，两臂前平举，吸气收腹，翻掌使手心向上，分别向左右后分开，掌心仍向上，肱二头肌外凸，提脚跟，悬裆提肛；呼气时脚跟落地，两臂恢复成侧平举，反复做4次。收功时两臂自然落下，再从体前慢慢上抬，掌心向上，捧气至前平举后翻掌，缓缓下落。本式提肛，悬裆，能促进内分泌，增强内生殖系统功能，男性可治阳萎、早泄，女性可治月经不调、白带，并可消除臀部多余脂肪。⑤大圣登天：自然站立，两臂前平举，两臂向上伸直，意念直达天空，同时两脚跟提起，吸气收腹，伸拔身体至极限；两臂下落时呼气，身体下蹲，两手掌劳宫穴护住膝眼，贯气3秒钟，各做4次。收功时两臂侧平举，张臂扩胸，沿胸前下落成自然站立状。本式可使颈椎、腰椎得到充分活动。⑥推窗揽月；⑦霸王举鼎；⑧纯阳踏云；⑨双狮戏球；⑩济公醉舞，略。收功时两臂沿胸下落，两手护丹田。

（柴剑宇）

伏虎功 属导引派医疗气功，兼有存想派功法特色。由柴剑宇整理发表于1988年。本功法根据辨证施功的原则，针对阴虚火旺、肝阳上亢、心火上炎等证而设。对高血压、神经衰弱、心动过速、哮喘、肺热干咳、肠热便秘等多种疾病较有效。

整套功法共分8节。前4节的操作：①哪吒晃海：两脚平行同肩宽，两膝微屈，两手自然垂于体侧，全身重心及意念置于脚底涌泉穴。练习时两脚不动，全身前俯后仰，左摇右摆，顺时针旋转，逆时针旋转，各做7次。呼吸的配合为：前俯时呼，后仰时吸，左摇时呼，右摆时吸，旋转时前半圈呼，后半圈吸。练后会产生头部轻、虚，身体轻而脚重、热、胀、麻等感觉。是得气的现象。②太极起势：两脚分开同肩宽，两手侧垂，两手掌心向下，由前上升至与肩平，同时吸气。然后两手以阴掌

(掌心向下)逐渐下降,回到体侧,同时呼气。其调心方法为:第一次两手上举时,意念由鹊桥经任脉到下丹田,呼气时由丹田上行到天突后向两侧,经肩至两手十指。以后吸气时意念由两手到丹田,呼气时由丹田到两手,共36次。练后,两手气感较强,随着锻炼时间的增加,气感可以逐步由十指上升到手掌和手背,再到前臂、上臂,同时丹田气感亦增强,内气充荡。③白鹤插翅:身体直立,两脚平行同肩宽,两手由前以阴掌上举至平,然后向两侧拉开,再向身后,两手翻成阳掌,回缩到腋下,同时脚尖踮起。上述过程为吸气。然后两手由腋下成阳掌向前甩出,膝盖微屈,防止脚跟撞击地面形成头部震荡,同时发音呼气:心热者用"呵"、肺热者用"呬"、肝热者用"嘘"、脾热者用"呼"、肾热者用"吹"、膀胱热者用"嘻"。其调心法为:吸气时意念由鹊桥经任脉下丹田,呼气时意念由丹田上行至鹊桥后,随所呼之气外出。第2次吸气时,意念再由鹊桥下丹田。共18次。本功配合音疗,有轻松、去烦热的功效,可加强疗效。④双驴推磨:取半蹲式掌心向下,阴掌置于胸前膻中处,身体上升直立时,两手向前伸出,然后向两侧平划圆弧,同时吸气。当身体直立后,再下蹲,同时两手再收拢到膻中处,并呼气。调身和调息的配合为:升、开、吸;降、合、呼。其调心为:准备式时,意存膻中,由膻中出体外到两手。吸气时,意念由两手到前臂、上臂。呼气时意念由上臂经肩到膻中。周而复始,共18次。练后,身体一浮一沉,气机圆转,周而复始,令人心怀开阔。本法为膻中开法。余⑤五星闪光;⑥三虎下关;⑦下山伏虎;⑧长虹贯气,均略。

(柴剑宇)

精编保健功十四段　属导引派保健气功,由柴剑宇据八段锦、易筋经、内功图说等功法整理而成,发表于1988年。

本功法分两部分,14段。第一部分为头面功,计9段;第二部分为肢节功,计5段;共14段。

功法操作:①摩掌浴面(取自灵剑子):为保健功的起始功法。两手掌心相对,摩擦至微热为度,摩擦旋转方法有4种:即顺时针由小到大,逆时针由小到大,顺时针由大到小,逆时针由大到小。其治疗原则为:旋转时由小到大为泻法,适宜于热症、实症,如高烧、炎症、高血压、心动过速等;旋转时由大到小为补法,适宜于虚证、寒证,如畏寒、乏力、久病体虚、血压偏低、心动过缓等。两手相对旋转时,一顺时针,一逆时针,故有右顺左逆和右逆左顺之分。对于不对称的疾病,如半身不遂、单侧病变者,则可按病症不同而取不同方法。其原则为:顺时针旋转为泻法,逆时针旋转为补法。因此对于中风后遗症,右侧麻木者应取右顺左逆旋转法,左侧麻木者应取左顺右逆。中风后遗症为实症,应使用泻法,所以哪一侧麻木则那一手就用顺时针旋转。如单侧皮炎者则取患侧为顺(其他炎症发热者亦同)。在手掌摩热后,则用两手掌旋摩两脸部。其旋摩原则与手掌相同,谓之浴面,是一种疏通脸部气血的简易有效的方法。久而久之,能防治感冒、慢性鼻炎,使面颊红润,保持脸部肌肉及皮肤的弹性,减少和推迟面部皱纹的形成,使青春永驻。旋摩时,应以两颊微热为度。旋摩时,两手由中间向外为泻法,由外向中间为补法。②擦鼻掀气(取自幻真先生服内元气诀):用两手掌小指侧面在鼻侧上下轻摩,以热为度。此法对防治感冒有效,对慢性鼻炎也有效。具改善上呼吸道的供血,增强呼吸道抗寇能力的作用。当擦鼻结束后,用两手小指腹面按住两鼻翼,吸气后,使鼻腔内气体压力升高,然后快速松开两手小指,让气体以最快速度从鼻腔内喷出(最好在行功前先清洁鼻腔。但即使带出少量鼻涕亦不必介意)。如此重复18～27次。本法有清理鼻腔及上呼吸道、减少炎症和感染的机会,有通窍、醒脑的功效。③梳眉按穴;④赤龙搅海;⑤托合叩齿;⑥旋磨耳轮;⑦弹鸣天鼓;⑧塞耳突放;⑨梳头理发;⑩狮子摇头;⑪旋臂弹指;⑫大小辘轳;⑬十龙出海;⑭摇膝尖地。操作方法从略。

(柴剑宇)

美容保健功　属导引派段式动功,由李素莲发表于1988年。

本功法类似《内功图说》,为五言韵句。具体的口诀为:"闭目冥心坐,握固静思神。叩齿三十六,两手抱昆仑。左右鸣天鼓,二十四度闻。微摆撼天柱,赤龙搅水津。鼓漱三十六,神水满口匀。一口分三咽,龙行虎自奔。闭气搓手热,背摩后精门。尽此一口气,想火烧脐轮。丹田热气至,开合多导引。剑指点祖窍,九转三呼吸。上下二十四,如数开天门。逐指至承浆,开合再导引。四指分阴阳,太阳九三寻。细雨洒面颊,开合再导引。大小点眼角,拇指上下分。中指摩中岳,开合再导引。头缝三十六,百会九三按。头角掌按压,风府池中认。雨打颈旁过,两腿放舒伸。足跟击床面,除却酸麻筋。此功久练习,美容又健身。"本功法通过自我保健按摩,拍打为主的头面功和肢体的升降开合相结合,既能保健,又能美容。

(柴剑宇)

贯气健身法　属导引派功法。由庞鹤鸣创编,智能功法小组整理,发表于1988年。每次习练只需5～7分钟,具强健身心作用。

功法操作:①预备式:两脚并拢,周身中正,两目平视,目光回收微微闭合,舌舐上腭,全身放松;②顶天立地畅气门:通过撑天划圆(顶天),按地拉气(立地),三处开合及两膝转动,把周身的毛窍、经络、穴位、皮腠打开,畅通气门与大自然连通;③臂搅乾坤气归身:通过3个不同方向捧气,广收大自然界混元气贯体,3次发"tū"音,振动脏腑,使肝脾气血和畅;④人天混元健身心:两手呈桃状,指尖似接非接在关元穴做3个弧形开合,同时两膝随手的开合从外向内划圆3次。而后两手呈桃状,指尖似接非接,自体右侧上升至头侧,经头顶从体左侧下落至小腹,如此转3圈后,双手置小腹前,反转3圈,自体左侧上升至头顶,从体右侧下落至小

腹。做3个弧形开合，两膝随手的开合做从外向内划圆3次。两掌逐渐合拢上升至心口合十，指尖向上上举至头顶，上拔。两掌分开，掌心向前，体侧下落成"一"字，转阳掌体前合拢，与肩等宽，回照印堂，落肘回收，两手置于腹前，十指斜相对，从外向内划圆收气3次。第一次从小腹向外、向上划弧至膻中高度收回，落至小腹。第二次起落稍小些，划弧至心口高度回收，第三次收气进肚脐，两手重叠在肚脐上(男左手在下，女右手在下)，养气片刻，分手还原体侧。

(郑嘉愍)

减肥保健功　属导引派保健功。由二十八画生创于1917年，李莲心发表于1988年。

本功法共有三部25式：预备式为松静站立，转肩旋背；两脚开立，提肛收睾。头部按摩包括额部、颊部、鼻部、唇部、喉部、甲状腺、耳部、鸣天鼓、转头扭颈、叩齿咽津。肢体拍打包括手臂、肩臂、肩背、侧肋、胸腹、腰部、臀部、腿部、揉捏股四头肌、掐点髌骨四周。调和运动包括逍遥游、背后七颠。本功法除能有保健功效之外，对减肥亦有一定作用。

(柴剑宇)

鱼戏气功防治近视简易功法　属导引吐纳派功法。由宫婴整编，发表于1988年。本功法吸取国内外有关屈光不正的体疗经验，结合中医脏腑经络学说及传统气功功法，仿效游鱼嬉戏动态，具有调节眼的屈光功能的作用。

全套功法共有6个部分，分别是：①预备式；②活颈吐纳；掐耳穴；抬头远目。③沉鱼水底：闭双目，如鱼得水，鱼沉水底。④点水荡游：纳气入海，点水荡波，随波摆游。⑤甲刺头面：甲刺眶区，甲刺头部，甲刺后颈。⑥收式。其中第③④两部分是重点，具体操作如下：

(1)沉鱼水底：①闭双目：双手垂于身侧，掌心朝下。翻掌，两臂自两侧上举至头顶，双掌心由劳宫穴斜对百会穴纳气。②如鱼得水：双手十指微微蠕摆，意想如鱼得水。③鱼沉水底：手腕带动手指蚕行自头顶飘摆而下，至面部时配合吐心音"呵"字，同时收腹，继续向下摆游。至腹下时，掌心向外下方翻转，在髋关节旁掌心向下，微动如鱼沉水底。①～③动作连贯反复3～10次。

(2)点水荡游：①纳气入海：掌心朝上，双臂自身侧上举，至侧平位，两掌十指边蠕摆边向胸前环抱，肘下沉指尖向上向眼部靠近，距眼2寸处劳宫穴与眼内气相交。②点水荡波：翻腕，双掌心相对，用拇指甲轻弹点眉正中上方，意想排出浊气，双手向前拉开。③随波摆游：双臂自然前展至平举(肘腕微屈)，两手向外翻掌，掌心向前外方，立掌向左右摆荡，边摆边吐肝经音"嘘"字，收腹。两掌游摆到左右侧最大范围，再向胸前与眼平展成半圆，翻向内重复摆回眼部。重复①～③，③反复3～10次。结束时两手臂掌心向下，分向侧髋关节旁。

(孟尔杰)

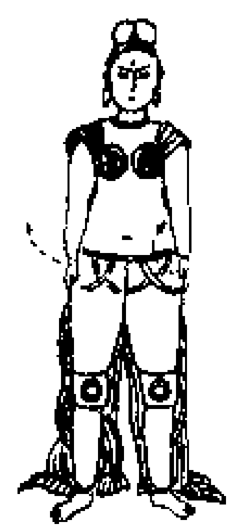
禅密功　属导引派佛家功法，兼有吐纳派和意定派功法的特色，由刘汉文吸取道家和医家功法的特点整理发表于1988年。对高血压、肩周炎、神经衰弱、糖尿病、肾炎、冠心病等疾病有一定的防治作用。

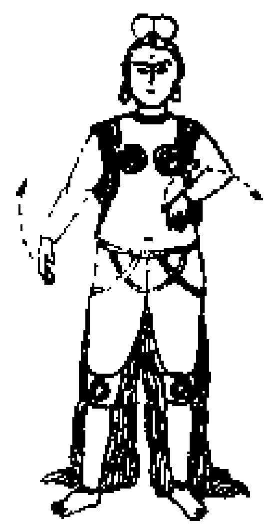
本功法包括筑基功、双云功、吐纳气法、阴阳合气法、洗心法和慧功6部分。

(1)筑基功：①展慧中：慧中即两眉之间凹陷处，要求做到体松、心笑、息平。②松密处：密处即会阴部位，要松到两大腿内侧有温热的感觉。③三七分力：即把体重的十分之七落在脚跟上，十分之三落在脚掌上，脚趾要松散。④三点一线：即将百会、会阴和两脚跟联线的中点这三个点垂直成一线，使身体中正，重心稳定。⑤四动：即蛹动、摆动、扭动和蠕动。蛹动即脊椎一节一节地、波浪式地前后运动；摆动即脊椎一节一节地、波浪式地左右运动；扭动即脊椎一节一节地、旋转式的运动；蠕动则思蛹动、摆动和扭动三者的互相交叉。四动时，均要求轻、柔、缓、圆。⑥内外相合：即四动时要求牵连内脏器官、全身关节和肌肉，乃至手指和脚趾。⑦摄本归周，洗髓观想：即收功。两掌由体侧平举至头上，合十，下落至胸前，两掌分开，下插至脐下，结手印，内视小腹中心，睁眼结束(图1、2)。


图1


图2


图3


图4

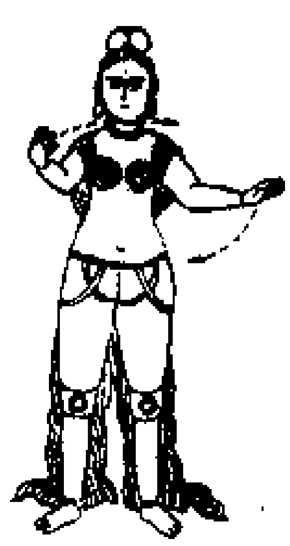
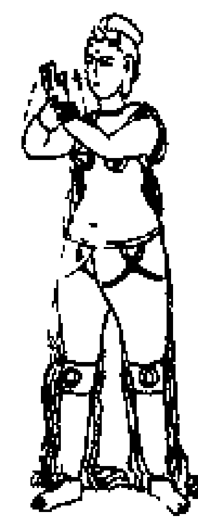

图5

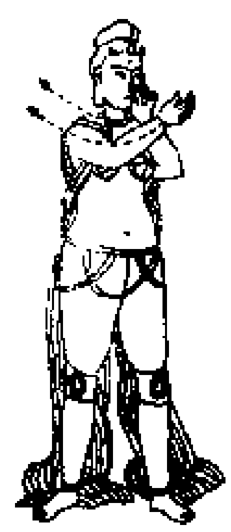

图6

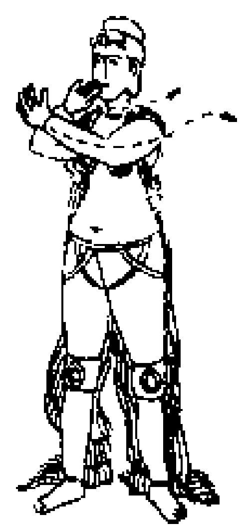
(2)双云功：即自发动功部分，分为被动运动和主动运动两部分。被动运动即本体自发动，是练功过程中出现的内气推动肢体的运动。练习时取卧、坐、站各种姿势均可。主动运动即自我导引自发动，通过意念对自

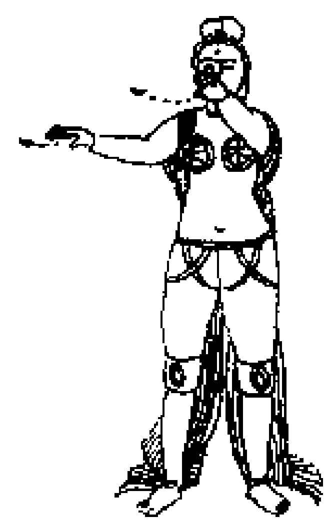
身内气的诱导和自我暗示来产生自发动。而联合运动则是练功者对他人进行诱导帮助而使他人产生自发动的方法，即导引自发动。

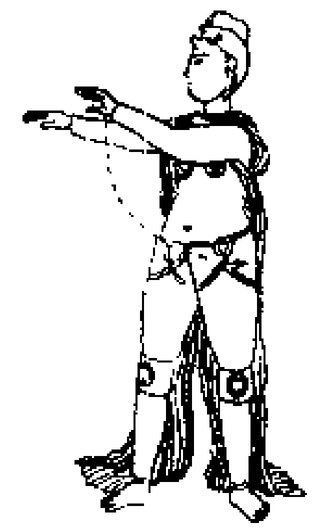

图7


图8


图9


图10


图11


图12

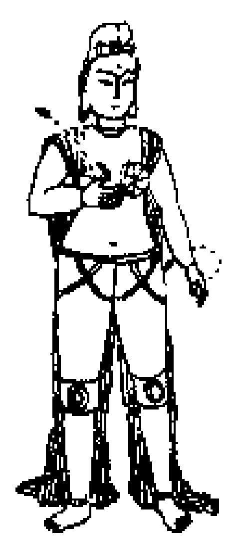

图13


图14

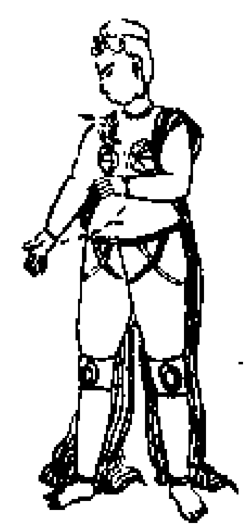
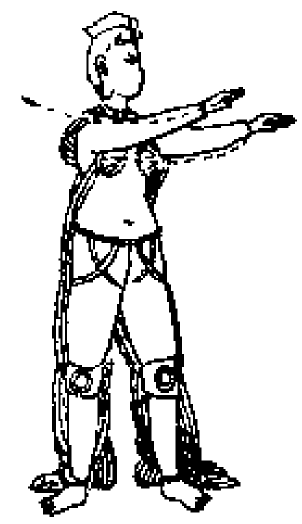
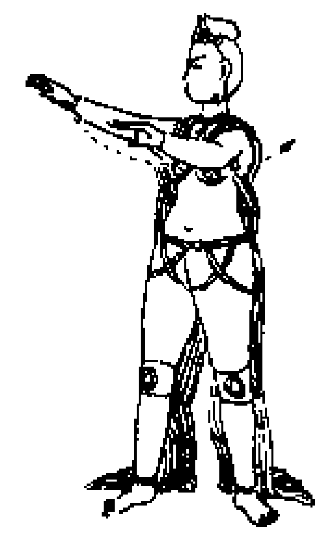
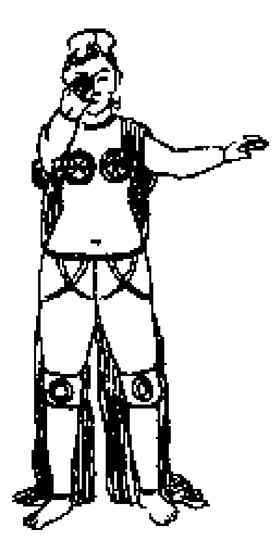
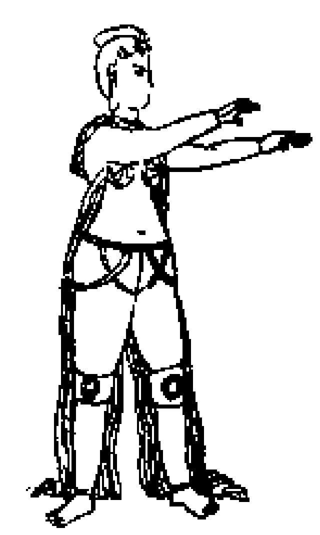

图15

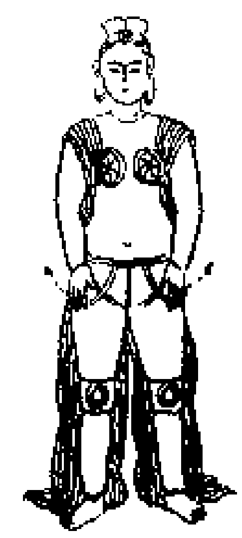

图16

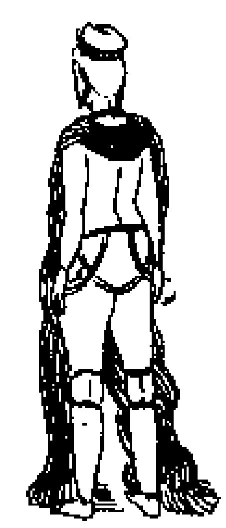

图17

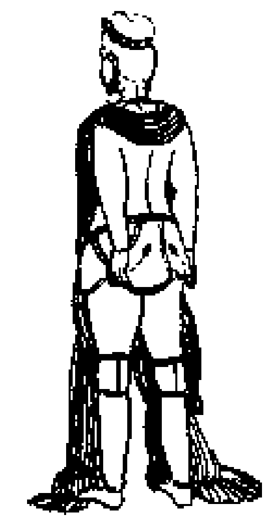

图18

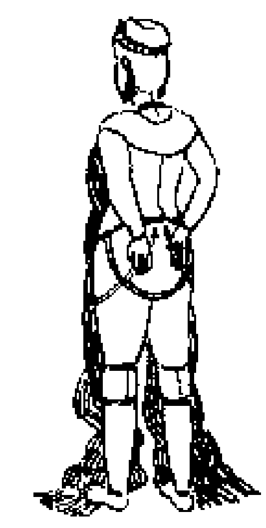

图19

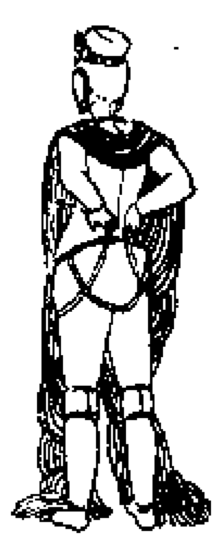

图20

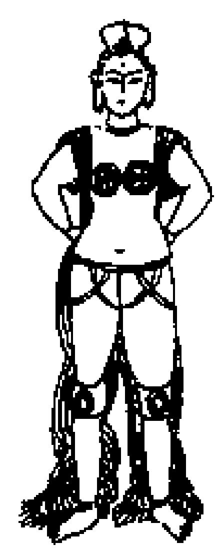

图21

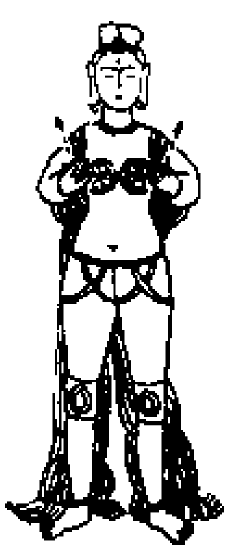

图22

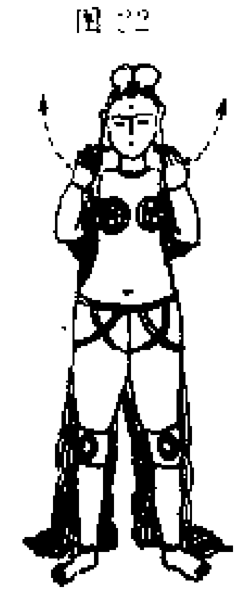

图23

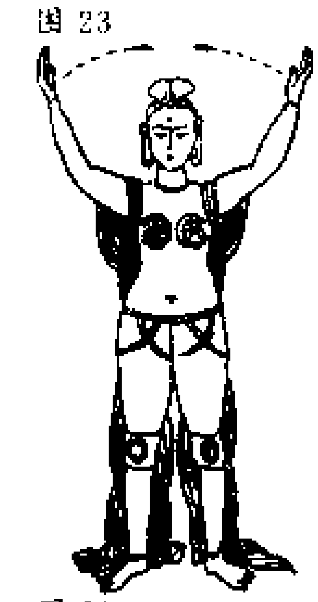

图24

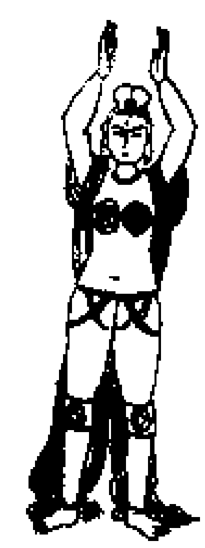

图25


图26


图27

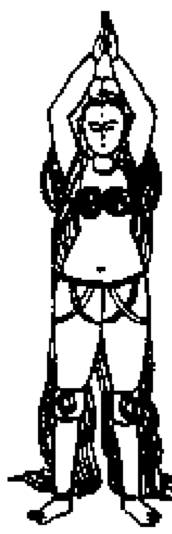

图28

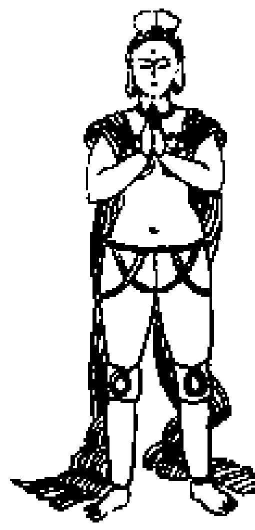

图29

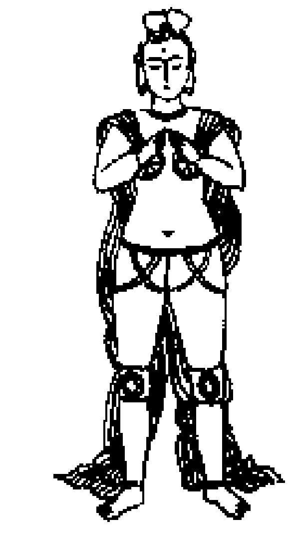

图30

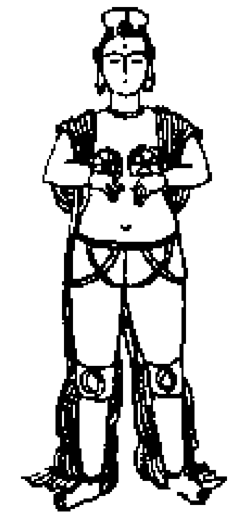
(3)吐纳气法：包括纳气法和吐气法等。纳气法有一字势、阴阳势、浑圆势；吐气法有排山势、立天势、翻江势、地动势、昆仑势、指掌势；吐纳气法有颠倒势、龙风势、祈天降魔、四面风云、一声雷。颠倒势的练法如下：①动作。两臂分别由体侧平举，左手向外，右手向里，划平圈。接着，向外划动的左手先由下而上举到胸

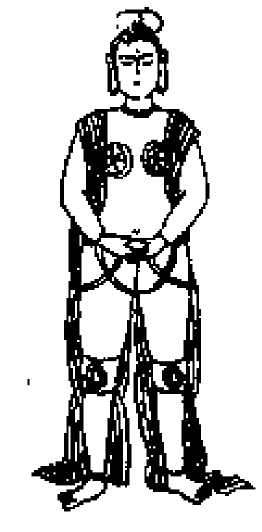
前(掌心向里),继而下落至体侧。与此同时,在体侧向里划动的右手跟随左手,由下向上举至胸前,继而向身前平伸,掌心向下。右手继续向外划平圈,向体侧下落的左手划弧举起,同时跟随右手向身前平伸划平圈。右手下落于体侧前开始改为向外划平圈,同时左手下落经身前向右向后,再由外向里在体侧划平圈。接着,在体侧向外划平圈的右手先由下向上举至胸前,继而下落至体侧。与此同时,在体侧向里划动的左手跟随右手,由下向上举至胸前,继而向身前平伸。左手在身前平伸继续向外划平圈,向体侧下落的右手划弧举起,同时跟随左手向身前平伸划平圈(图3～5)。如此连续3次;②意念。两手分别在体侧划圈时,意想气由地根上升,经踵、腿、腰、背;两手交替在胸前划圈时,意想气由背至臂至手;两手先后前伸在身前划圈时,意想气由十指发出,射向远方目标;③呼吸。两手分别在体侧划圈时,自然呼吸;两手交替在胸前划圈时,吸气;两手先后前伸在身前横向划平圈时,呼气。吸气和呼气的时间相等。

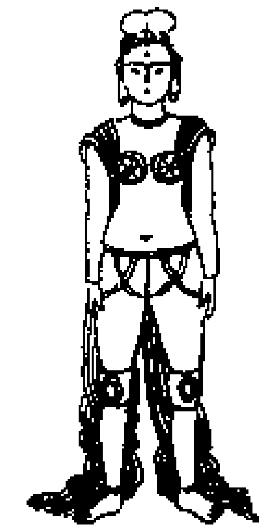

图 31


图 32


图 33


图 34


图 35


图 36

(4)阴阳合气法:本法在练好筑基功的基础上进行练习,包括三圆功、接地势、通天势、阴阳势、合气法等。合气法亦称天地势,其练习方法如下:以意领气,气由地根升到双足,走阳面,经身躯(包括臂的阳面),直冲天根。同时,以掌引气,两掌上提,由大腿外侧,经臀、腰、胁、胸、肩上举过头。然后,两掌合十,经面至胸,两掌分开,沿腹中线下插至小腹前,结手印(图21～36)。意、掌、气同步,气由地根起走阳面,再由天根降走阴面,周而复始,循环运行。

(5)洗心法:在学练吐纳气法的基础上,通过进一步增强内气,以加强基本功。增强内气的方法有动静势、内外势、阴阳势、指掌势、手足势和胸背势,谓之增量。在增量训练的基础上可进一步辨质、论症、施治、洗垢,从而使之有利于他人。

(6)慧功:本法的第一步是松在密处,展在慧中,放在全身,收归小腹。接着练冲上贯下,以便摄取外界的能量。再练周通灵空,使气内外相通,以达到健身,祛病,长寿之目的。通过慧功锻练,可以慧于中,秀于外。禅密功除上述功法之外,尚有降压功、自我矫治视力功等派生功法。

参读文献:

刘汉文:《中国禅密功》,黑龙江人民出版社,1988

(梁剑宇)

少林内劲一指禅　属导引派功法。由胡杏甫整理发表于1988年。功法发源于南少林寺,由阙阿水所传。本功以严格有序的手指扳动为主要特点,重在内劲的修炼。全套功法分初、中、高三级。

初级功法操作:①预备式:自然站立,双脚平行与肩同宽,脚趾抓地;双目平视,唇轻抿,以鼻自然呼吸;上身自然松直,两手放松贴于裤缝处,1分钟。②起势:两手掌心相对,以小臂带动上臂向上提起;上体逐渐下沉,两腿缓缓下蹲,两臂平行与肩平时,掌心旋向下,十指尖相对,向胸前收拢;旋腕,掌心对胸,缓缓向下移至腹部,翻掌,翘指,掌心向前,向前方推出;至手臂推直时,手腕放松下沉,两肘带动小臂向身体抽回。③高位马步站桩:双目平视前方,身体上虚下实,手掌成松握状,大拇指放松下垂,余四指依次排成梯形,保持屈膝站桩,7分钟。④手指扳动:保持马步站桩姿势,按规定逐一扳动十指。先大拇指扳动:十指自然松直,大拇指先向后拉直与食指成90°,再下扳,然后复原。重复3次。次中指扳动:十指松直,中指下扳,与食指间夹角30°,复原。重复5次。再小指扳动:手指松直,小指下扳,与无名指夹角90°,复原。重复3次。然后食指扳动:手指松直,食指下扳,与中指夹角30°,复原,重复7次。无名指扳动:手指松直,无名指下扳,与中指夹角30°,复原。重复9次。最后中指再扳动1次。⑤罗汉出掌:恢复高位马步站桩,3分钟。两手移向腹前,右手在上,掌心对左手背,相距10cm,停留5秒;左手背沿右前臂下方上移至肘尖,相对5秒;左手沿右臂内侧缓慢上移,转绕出肩,翻掌,掌心向上,左手背沿肩端向右臂外侧缓缓下移,左外劳宫穴对准右臂曲池穴、停留5秒;再沿右臂外侧缓缓移至右手背上方,外劳宫穴相对,5秒;左手旋腕翻转掌心向下,对准右手背,5秒。换做右手罗汉出掌,姿势同前,唯左右相反。左右罗汉出掌交替3次。两手向两侧分开,恢复高位马步站桩,3分钟。⑥掌心开合:转腕,两掌心相对,15秒后两掌缓缓相合至相距20cm,停留10秒;两手缓缓再向左右两侧拉开至间距90cm,停留15秒,两掌相合至20cm,停留15

秒；两手再向左右拉开至间距 110cm，15 秒后，两手相合至距 20cm。转腕，掌心向下，向左右两侧分开，恢复高位马步站桩，3 分钟。⑦双偏运气：两手掌劳宫穴相对，相合至间距 20cm，两手心相对，右手斜向右上，左手斜向左下，沿 45°斜线向两侧拉开，至两手相距 65cm，停留 10 秒，两手按原线缓缓相合至距 20cm；两手转动，左手斜向左上方，右手斜向右下方，两手沿 45°斜线慢慢向两侧拉开至 65cm，停留 10 秒，按原线缓缓相合至距 20cm；两手转动，行第二、第三次双偏运气，姿势同前，唯两手拉开间距分别为 90cm、110cm。第三次双偏运气时，两手分别拉开至膝时，无名指指尖点膝阳关穴，停留 10 秒。⑧收势：高位马步站桩 5 分钟；翻掌，两手掌心向上，以鼻缓缓吸气，两手向胸前收回，两腿逐渐直立；当掌心收至锁骨上方时，下肢已直立，以口缓缓吐气，两手掌心向下，指尖相对，沿胸前两侧下按，收回身侧，静立 1 分钟。

（中级、高级功法操作略。）

（徐　平）

坐式练功十八法　属导引派坐式保健功。由陈应龙发表于 1989 年。对高血压、神经衰弱、慢性肝炎等有一定疗效。

功法操作：

①顶天立地：盘腿正坐，双手握拳于腰部。转腕，两拳翻掌向下方推出，掌心向下，虎口敞开，指尖相对。十指伸张，用力一抓，成握掌状，转腕，掌心向上，曲肘上举。两臂向上伸举，翻掌上托，十指伸张，收腹、挺胸、抬头、眼视手背。两手握拳。屈肘向下收回，仍置腰部，还原。练 4～8 个四拍。功能：调理三焦和五脏六腑之气血，防治胸痹症、心绞痛、怔忡、气喘，以及胃肠疾患等。②玉女穿梭：承上式。左手翻掌，斜向右下方用力伸出。掌与脐平，掌心向下；左手握拳收回，仍置腰间，还原。换右手，动作与前同。左手翻掌，向右前方用力伸出，掌与肩平，掌心向下，左手握拳收回，仍置腰间，还原。换右手，动作与前同。左手翻掌，向右上方用力伸出，掌心向下。左手握拳收回，仍置腰间，还原。换右手，动作与前同。注意在做以上各动作时，腿随手动，注视指尖。练 1～2 个十六拍。功能：增强腰背肌、腹肌、胸肌及颈部的活力，防治胸闷等。③单鞭冲天：承上式。左臂上举，同时松拳为掌，掌心向前，手指并拢，指尖向上，仰头，目视指尖。左手握拳收回，仍置腰部，还原。左臂平肩侧向伸出，同时松拳为掌，掌心向下，手指并拢，头向左转，目视指尖。左手握拳收回，仍置腰部，还原。换右手，动作同前。练 2～4 个八拍。功能：调理脾胃，增强消化功能，防止胃和十二指肠溃疡。④大鹏展翅：承上式。两手前后同时用力分开，左上右下，成一直线，松拳为掌，左掌心向上，右掌心向下，手指并拢，头转向右边，颈部要用力，目视右手指尖。两手握拳收回，还原。手右上左下，头转向左边。练功 4～8 个四拍。功能：增强心肺功能，调整血压，防止心血管疾病。⑤直捣黄龙：承上式。左手翻拳，拳心向下，向前平肩打出。左手屈肘，用力收回，拳背向外，拳与肩平。左手松拳为掌，掌心向下，手指并拢，向前平肩伸出，左手握拳收回，还原。⑥灵龟探穴；⑦赤凤摇头；⑧摇身峻骨；⑨青龙摆尾；⑩罗汉托钵；⑪撑撼天柱；⑫浩气长存；⑬翻江倒海；⑭中流砥柱；⑮扭转乾坤；⑯拨开云雾；⑰猿猴洗面；⑱手抱金刚印。（略）。

（柴剑宇）

沙袋健身操　属导引派功法。由吴志勇发表于 1989 年。本功法把意、气、力三者融为一体，是对身体各部进行锻练的初级调身功法。

功法操作：①扩胸运动：两脚左右开立同肩宽，双手持沙袋（可用布或旧衣袖缝制，内装沙粒或铁沙，注意不要装得过满，留 20cm 左右空隙，两端用绳系紧，并在中间结扎成哑铃状做为握手。其重量一般每副以 8～15 公斤为宜，可根据自身情况增减。初练时可轻些，以后再逐渐加重）于体前直臂平举，与肩同宽，虎口向上。吸气时先将气提至胸腔，然后分二支，以意领气通贯两臂，随即屏气，两臂向左右两侧平展扩胸，集意用力在胸大肌上。完毕后呼气，同时两臂还原。重复 8～12 次。②振臂运动：站立如前，双手持沙袋于体两侧，虎口向内。吸气时先将气上提至胸腔，然后以意领气通贯右臂，随即屏气，右臂经体前直臂上举，集意用力在三角肌上。完毕后呼气，同时右臂还原。两臂交替进行，各重复 4～6 次。③体侧运动：站立姿势同前，双手持沙袋于肩上，虎口向后，吸气时将气沉于丹田，然后以意领气上提至胸腹左侧，随即屏气，上肢向左侧屈，集意用力在左侧腹直肌，腹内外斜肌及左侧骶棘肌上。完毕后呼气，同时上体还原。上肢向左右两侧交替进行，各重复 4～6 次。④体转运动：站立姿势同前，双手持沙袋于肩上，虎口向后。吸气时将气沉于丹田，然后以意领气上提至腰腹左侧，随即屏气，上肢向左转体，集意用力在右侧腹外斜肌、左侧腹内斜肌及骶棘肌上。完毕后呼气，同时上体还原。上肢向左右转体，各重复 4～6 次。⑤体侧举运动：站立姿势同前，双手持沙袋于体两侧，虎口向前，吸气时将气上提至胸腔，然后分二支，以意领气通贯两臂，随即屏气，两臂经体侧直臂上举，集意用力在胸大肌、三角肌及背阔肌上。完毕后呼气，同时两臂还原。重复 8～12 次。⑥肩上举运动：站立姿势同前，双手持沙袋于肩上，虎口向后。吸气时将气上提至胸腔，然后分二支，以意领气通贯两臂，随即屏气，两臂向上伸举，集意用力在胸大肌、三角肌及两臂上。完毕后呼气，同时两臂还原。重复 8～12 次。⑦颈后上拉举运动；⑧双臂体前屈伸；⑨体前屈运动；⑩仰卧推举；⑪仰卧举腿运动；⑫半蹲跳；⑬提踵运动。略。

（柴剑宇）

神技性命功　属导引派功法。流传于洞庭湖附近，由严章荣发表于 1989 年。特点是刚柔相济，动静结合，意气相随。

功法操作：①五气朝元：站桩，调息，双手作抱丹姿

势，意想采五方、五行之精气以养五脏。此系全部功法预备动作。②日月合璧：亥子时采浩月当空纯阴之气，寅卯时纳旭日初升纯阳之气。直立面南背北，双手虚叉双胯，然后变左手向上，抱球于丹田，吸气，右手分开至右前方，从右劳宫呼气出。尔后右手向上抱球引气于丹田，左手分开至左前方，从左劳宫呼气出，左右交替各做2次。③精神外焕：双手手指张开，从两胯下徐徐上抬至两耳，同时吸气至丹田，闭气意守片刻，再抖动周身，双手徐徐从两侧用力按下至胯，意念两涌泉呼气出，觉太和之气渐渐充溢，蔼然如烂，如彩云呈祥。④丹液内充：意想红色之气从齿缝贯入玉池（即口腔），与玉液（指唾液）交参而成赤汁，随左右穿掌而冲击丹田，并内视丹田之美妙意境，内听丹田有如器鸣，丹液滋润。⑤卯酉行气：卯应东方，酉应西方。背北面南，左转身双手由面部搂气至丹田，吸气，意想真气自上而下运行，甘露（口中津液）下降，以助内药产生，然后呼气出，再右转身，同式左右交替，各做3次。⑥真火炼形：右手劳宫对于百会，左手劳宫对于命门，随吸气右手掌徐徐沿任脉下行至丹田，双手劳宫相对，意守丹田片刻后，从神阙呼气出，如此左右交替，各做3次。⑦玄关开窍：双手立掌，拇指内扣，在胸腹面部随呼吸意念轮转运动，吸气时意在丹田，呼气时意在百会、天目、劳宫、命门、涌泉五窍。⑧赤蛇透关：引气运行大周天，从丹田达内关后经外关而出，全身蠕动如游蛇，双手前伸，掌心向上，随身子蠕动由内向外划弧，共做20次。⑨伏虎降龙：下肢马步，双手掌心向下，由腹前划向右侧，此刻气贯丹田，运行周天，神凝劳宫，变掌心向前方立起，右手立于右耳门，左手立于肘关节处，左右交替各做10次。⑩气门封固：双手中指相接作捧腹状对于距神阙10厘米处，意守神阙、命门，使元气封固，进行胎息约5分钟，然后缓缓睁目收功。

（柴剑宇）

跑步功　属导引派功法，兼有意定派的特色。由刘德成发表于1989年。本功法对消化系统疾病，如消化性溃疡病、慢性胃炎、小肠炎、结肠炎等有一定的疗效。

本功法的基本动作是跑步，跑步前，全身放松，头正颈直，面带笑容，目视前方，口唇微启开，两手自然握成空心拳，前臂弯曲呈90°。然后起跑，男先迈左脚，女先迈右脚，跑步要缓慢，以不感觉气促为宜，幅度则逐渐加深。两臂前后摆动。②意念有6式，可任选2～3种，或交替选练：①意念存守于丹田，小腹随丹田呼吸一起一落，意念亦随之起落。②意守景物，意守并目视前方远处的路灯，或树木花草，或亭台楼阁，或大好河山，要清心悦目，欣然自得。③意守患病的内脏，意想病处渐趋于修复好转和痊愈的情况。④意念导引，吸气时，意念将气引达丹田，呼气时，意念将气引达患病的某一脏器。一呼一吸周而复始。⑤意念贯通气，吸气时，意念将高远太空之气，尽贯百会直达丹田；呼气时，意念将气从丹田经两脚，由涌泉排出，周而复始。⑥采太阳，眼观早晨初升的太阳3～5秒钟，然后目视前方10～15米处，便会看到或红或蓝或黄或白的太阳影子，意守并看着太阳的影子在前引路，待影子消失了，再观看太阳3～5秒钟，再意守影子引路，周而复始。本功法特点是动作自由而无拘束，没有时间、遍数、姿势的约束，易于全身放松和意守。练功时间可量力而行，逐渐增加，不可勉强，一般练30～50分钟，或更长些，或觉全身微有汗出即可停练。练功时意念不可高度集中，用意之妙在于微，不是不守，不是死守，而应似守非守，绵绵若存。

（柴剑宇）

何洗清长寿功　属导引派养生功法。由百岁老人天津何洗清根据多师传授和儒、释、道诸家功法，结合自身养生实践体会而创编。由袁树清发表于1989年。适合于中老年人及中青年病后恢复期锻炼。

本功法分行步功和飞步功两种。行步功又分三手走和明步；飞步功则包括：挥舞乾坤，旋转阴阳，大鹏展翅等式。三手走的操作，首先是思想准备：放远大眼光，看美好前程。锻炼时可先专心练，经过一段时间后，可随时练。早晨在空气新鲜的公园大道或马路中可走着练，也可利用上下班及其它时间随时练（即使一手有提包等物，也可交换练）。具体动作：身体直立，平视远方，舌尖轻舐上腭，集中思想，默数手足动作数字，有口水随时咽下，贯入丹田中，走路的姿态与平时一样，关键在于手势的变化。①握拳：大拇指在内握成子午拳；②抓拳松拳；③放松手拳甩手。要松中有劲，劲中带松，自然呼吸，微提肛松肛。两臂荡开的幅度大于平时，伸直，不要屈。以这样的手势握拳走36步，抓拳松拳走36步，甩手走36步，交替前进，次数可据个人的体质量力而行。两手不断运用虚实分清、三阴三阳的原理，贯通气机，使五脏六腑得到按摩，自觉僵硬的手指会顿觉柔软。因十指连心，经络疏通，气血流畅，全身的脏腑、气机自然得到协调。以后在平时走路时，便可随时练功。

（柴剑宇）

太极中级功法　属导引派功法，兼有存想派特色。由吴一发表于1989年。

功法操作：预备，放松。鸾凤和鸣：①将两脚分开与肩平，脚尖向前，松双肩，双手如抱日、月，由印堂、膻中、丹田三个范围怀抱，左右上下自然旋转，数九九数；松胯，扭动臀部，由左到右慢慢轻轻摇动，自然牵动膝部肩部颈部，全身活动自如。②上采天气：接上式，数九数，意念自百会、印堂、人中，沿任脉下行，经膻中、丹田至会阴，双手随之向下抱日月向下转动。③下采地气：数九数，意念由涌泉经腿部内侧上行至会阴、尾闾，沿督脉上行至百会。再下行双臂外侧至劳宫，双胁双腿外侧至涌泉。④左手自会阴采地气经尾闾沿督脉上行至百会，左手绕太极圈自然向上举，手心向百会，采天气下贯印堂，沿任脉至丹田，右手从会阴采地气至丹田上行从脉至百会，右手绕太极圈，自然向上举，手心向前然后翻手，手心向百会，采天气下贯玉枕沿督脉下行夹脊、命门至会阴转入丹田。左右重复做3遍。最后，气汇

丹田，右手内劳宫轻覆丹田，右手内劳宫覆左手外劳宫之上。龟息鹤舞：①龟息：接上式，仿效神龟呼吸，双手合十，手心相对，置于胸前，头平正。颈向后仰，轻轻吸气，眼向上看。头恢复平正，呼气。然后腰向前倾20～30°，眼向下看，轻轻呼吸。反复做3次，眼向左、向右看，轻轻呼吸各3次，然后轻轻提肛9次，轻咽口中津液1～3口，意念送入下丹田。②鹤舞：接前式，将双手合十，双腕双臂慢慢向左右分开，意念从劳宫采气，双手手指向手心轻握，一开一合9次，向膻中双手合十。可重复做3遍。左脚提起，膝平放，小腿垂直，脚尖向下，左手放于胸前，手指向上，举到两眉之间印堂穴，右脚着地，右手如握太极棒，置于右胯，手心向里。脚尖先向外侧后向内侧，各旋转3次，脚尖绷直，膝向前一屈一伸3次；然后腿向后一屈一伸3次，脚大拇指轻轻着地。如此左右轮换各做3遍。恢复自然站立，左手劳宫置于丹田，右手劳宫覆在左手上。顶天立地：接上式，①头向下倾，双身向胯下绕至后方，数二九数，意向涌泉；头徐徐地向上抬起，双手合十向上空直升，默数四九数，意念乘坐宇宙火箭飞向遥远太空。然后双手下降，意念从太空中收回精气进入百会，手不触发，意念向百会轻按9次，沿后脑绕至天柱再至颌下。②弯腰，双手置于脚尖，然后起立，意念由涌泉升到会阴、丹田，绕带脉。飞仙轻扬、梦蝶恋花，然后收功。搅海、叩齿、提肛。意念虚静。

（柴剑宇）

密宗千手千眼观音功　属导引派佛家功法，由来希灵发表于1989年。本功法吸取佛教密宗内容，强调其身密（结手印），语密和意密。

功法诀：脚跟并拢身首直，两手旁垂两下肢。微笑垂帘鼻息缓，一切杂念俱抛掷；万念放下，立地成佛。右脚摆开与肩宽，重心稍右腰微前，脚尖微成内八字，力在足跟意丹田。意从丹田移百会，万道霞光生泥丸，光环绕顶热无尽，气沿任脉到涌泉。百会承光气接天，涌泉连地江山川，任督交通七周转，忘我成佛在此间；拔救地狱一切饿鬼畜生。五脏六腑七窍孔，是为地狱十八层，意送气血达内脏，拔除饿鬼与畜生；观十佛。闭目侧首五屈指，力锁心猿意马归，开心见佛佛光照，大光明生大智慧；结印。结莲花手印，升九品莲台。结供奉印；扒开地狱。二腿直立趾前伸，膝头内夹力自深，屈膝外展掌向外，双手扒开地狱门；婆卢吉谛，室佛啰楞驮婆（大悲咒）。大悲经咒诵真言，字字分明莫纠缠，举手投足皆妙相，得大任意自在天；上顶九天，下插地狱。督脉如火上顶天，任脉似冰插地间，阴阳交通气血畅，头正身直意无偏；再扒开地狱；显护法神形象；接天气，再吸地气；吸采天气，再吸地气；回头是岸；莲花化生；皈依佛，皈依法，皈依僧；达摩秘诀；仙人行路；心香乍燕；童子拜观音；三皈依，戒贪、嗔、痴；定慧；普贤菩萨行愿诀（是日已过，命亦随减。如少水鱼，斯有何乐！大众当勤精进，如救头燃，慎勿放逸）收功。

（柴剑宇）

八卦如意功　属导引派套式动功。由赵维汉发表于1989年。本功法对内脏疾病、神经系统疾病、骨髓病、肥胖症有一定疗效。

功法内容包括：河图行气功；洛书生神功；天地连通功；五行相生功；三宝归元功。

（柴剑宇）

叩打强脏功　属导引派保健动功。由殷长荣发表于1989年。本功法通过对自身机体的叩打，使脏腑通达，（体质）改善健康，对消化系统和呼吸系统疾病有一定疗效。

功法操作：分腿站立，腿略弯，含胸拔背，手握空心拳，以拳心和拳背在身前和身后同时叩打，分别叩打膀胱、大肠、小肠、胃、肾、肝、胆、脾、心、肺、上焦等部位各24～49次。吸长、呼短，在叩打时呼气，手摆动时吸气。

（柴剑宇）

达哈铜佛气功　属导引派功法，兼存想派特点。由周晓民发表于1989年。

本功法分动功、静功和养神功3套。动功分7节，包括两手托天；力排病魔；仙人推磨；天目贯通；颤手发气；抱球灌气；推山拉山。静功分11节。开始时直立，两手垂于体侧，左脚往左外跨出一步。①望山回抱：两手以阴掌前伸，再收回，两腿微曲；双臂前推，手心朝前，两腿挺直。意念水中推水。②推雨望月：两臂上举，在空中顺时针划圈，停在左上方，左腿向左前方伸出。意念把气发向太空。③佛爷摆手：两脚分立，左手拇指对着鼻尖，其余四指并拢；右手置于小腹，拇指向前，两腿骑马式下蹲。意念把肩周炎、关节炎等病气排出。④仙人指路：骑马式，右手在胸前顺时针划圈后置右腿外侧；左手沿前胸垂直上举，逆时针划圈后，置于左腿外侧。意念往上托气，除去牙痛和五官病症。⑤左右摆头：两腿开立，头颈转向左右两侧。意念去颈椎病。⑥揉腹排气：两手叠于剑突处，并下揉至丹田。意念内脏病气向下排出。⑦推膝摸踝：两腿分开，双手从腿前侧推至脚背，并下蹲摸踝，再沿腿外侧拉回原处。意念疏通下肢经络。⑧哈哈大笑：两腿分立，双手以阳掌上举过顶，哈哈大笑。意念全身经络疏通，高兴极了。⑨仙人下海：双臂外展举过头顶，手背相贴，手指向下，沿中线垂直下插至耻骨。意念上灌气，下排气。⑩小燕飞翔：直立，两臂向同方向平举，双腿与双肩上下协调起落。意念两手下落时，病气从劳宫排出。⑪大雁起舞：两腿分立，两臂向两侧起伏伸展，两腿同时协调起落，如大雁起舞。意念手下落时，排出病气；上起时吸进新气。养神功分9节，包括捧气灌气；下推病邪；开阔胸怀；提跟松肩；气灌百会；佛爷拜寿；平拉竖合；左右抱球；如来摆手。

（黄　健）

颈部医疗保健功　属导引派功法。由李桂义发表于1989年。适用于中老年颈部疾病的患者。

功法操作：①搓颈：左右手各搓10次，以热为止。②拿颈：左右手五指与掌根各拿20次，以松解组织。③弯颈：头、颈、腰前后弯曲，双手叉腰60°，左右侧弯曲各

4次。④旋颈：头颈左右旋转6次。⑤屈颈：头颈向前伸屈6次，再左右两侧屈6次。⑥点穴：点揉肩井、大椎穴。⑦压穴：双手交叉用掌根压风池穴。⑧搬颈：向左搬，左右托右侧下颌骨向对侧推，左手于右侧头顶向右侧推。向右搬法，手法同上，方向相反。⑨搓揉颈：左右手各搓揉颈部10次，缓解痉挛。⑩拍颈：右手稍用力伸手拍左颈侧5次，左手稍用力伸手拍颈侧5次。

（黄 健）

运指聪脑功 属导引派功法。由陈永灿发表于1989年。是与太极拳和日本健脑操中某些手指运法融合而成的一种功法，能提神醒脑增智。

功法操作：立式、坐式均可，行腹式呼吸，意念按下列次序活动：默念"十指连心"、"手巧则脑聪"、"练功益智，努力学习"等；意想宇宙太和之气或清新甘柔之液从百会贯入，意想泥丸清清爽爽，经颈肩部、手臂，至各指尖，意守指尖片刻后，按原路返回，至肩部，流入膻中；意守掌心，指尖，意想手掌向周围扩展，手指无限伸长，与大自然相合。手指的运动共8式：①牵拉：两臂轻挟胁部，两手平伸胸前或腹前，十指松散，掌心相对。两手作牵拉运动，呼气时两手掌向两侧牵开，意念手指间有吸引感，手指轻轻弯曲；吸气时两掌同时靠近，意念手指间有排斥感，手指渐还成松直原状。②运指：两手置于胸前，掌心向胸，五指松散。运右手时，屈肘掌心向胸，从胸前向身右侧划弧至身侧，转腕，使右手掌心转向前，再转向右方，目视右手虎口，意念停留五指尖。放下右手运左手。③运球：两手置胸前或腹前，呈抱球状，作前后、上下、前后、左右运动，意念有一球抱于两手间。④开握：两臂由身前抬起，腕略背屈，五指如轻握小球状，十指同时作幅度较小的屈伸运动，即轻握、松开。⑤触指：两手掌心相对，十指松散，然后以相对应的手指指腹作相互触按。⑥叉敲：两手掌心相对，置于胸前，十指松散，然后互相作交叉敲击。⑦捻指：以一手拇、食二指，捏另一手指，捻动指节，自上而下，轮转交替进行。⑧互搓：先作意念搓手，再搓手掌、擦手背，以热为止。

（黄 健）

卧龙九转炼丹功 又名龙形九转功，属导引派功法。由陈平发表于1989年。特点是以圆和弧为基本动作形式。具有壮阳固精，开发气机的作用。

练功时取立位，静立两分钟后，两手慢慢抬起，十指相对，掌心向上置于小腹前。①双龙戏水：两膝微屈，成高马步桩，两臂屈肘，手掌收至腰间，掌心向内，十指朝前。然后，上身向左旋转，右手随转体向前向下立圆画圈1周。两手随上身左右转体交替在身体两侧画圈。随后，换向同法操练。②云龙翻身：身体直立，两手前伸，手背相对。向左右转腰。向左转腰时，左掌在下，右掌在上，意守虎口，同时左掌画弧向下后方，手背对准命门，左掌转腕翻掌，画弧向上，手背对准天庭。向右转腰时方向相反。③墨龙朝圣：自然站立，两手平行抬起，屈腕下垂，待两臂抬起至与肩同高时，屈肘内收，同时吸气；再屈膝下蹲成高马步，两手翻掌，十指向上，同时呼气，向前推出，意守劳宫。④赤龙观日：站立后，两手慢慢抬起，十指相对，掌心向内，于脑平齐时，成抱球式。意念十指，目视掌间；两手抬举过顶，掌心向下，十指相对。意念将气收回归根。两手慢慢降至小腹前，叠掌于小腹上。⑤黄龙护珠：站立后，两手侧平举，抬至平肩时，转臂使掌心向前，同时向前合抱。意念两手如抱气球，屈膝下蹲成高马步桩。然后，上身以腰为轴心向左转。左手在下，右手在上，掌心相对。当上身转向左方时，两手推出。再收回后，两手上下翻转，上身向右转。⑥混龙归元：自然站立，足稍内扣，两腿微屈，双手十指交叉置于腹前。以丹田为中心，平圆转胯，先顺后逆时针各21次后，两足并拢，两掌置于腰下骶髂关节处，两腿屈膝下蹲再站起，共9次，意守关元。收功时两手上举过顶，再收回丹田。⑦乌龙绞柱：站立后，右足上前一小步，成半弓步式，两手掌心向下，十指朝前，身体左转下蹲成歇步，两手在腰左右平行由后向前画圈1周，翻掌向上，抬至平肩。同时，身体右转站起，两手随身体上升托举过顶。然后，身体右转，同法操练。⑧神龙朝拜：立正势，左脚前跨一小步，两手合掌于胸前，成弓步拜佛状，双掌运内劲左右分开，与肩同宽。随后，双掌同时在身体两侧向前向下立圆画圈，意念劳宫，两腿随上肢画圈而上下起伏。转体成右弓步后，同法操练。⑨九龙入宫：高马步站立后，两手抬起，呈抱球状于体前，手心内照下丹田，呼吸均匀，意守下丹田，站桩5～10分钟后，两手收回小腹前，身体直立，两手还原于身体两侧。

（黄 健）

无极静功基本功法——养生十二法 属导引派功法。由吕继唐发表于1989年。特点是动静结合，以形调气。具有培元养神、顺气和血、通经固卫、舒筋开络等作用。

本功法分定式和动式两种共12法。定式包括：无极静立养气法；五行八卦桩功法；静坐养神法；静卧安神法等4法。其中无极静立养气法是无极静功的基本姿势，其余各法都由此而产生，初练者首先要单练此法。练习时间一般每次15～30分钟，面阴背阳方向静立，做到头正、身直、足平、两肱圆；和顺自然，不要用意领气，以自然静养为主；意宜静，不能妄动。动式包括：有极调经顺气法；太极开合运气法；晃海自我按摩法；按摩收功法；托天升阳法；覆地补阴法；起落旋转法；阴阳开合法等8法。有极调经顺气法的操作法是：在静立的基础上，两手小指向左右斜前方（两臂前合30°）徐徐翻转上起，至腕与胯平，小指斜向上，手背斜向前。继续上起，注意无名指下沉，食指上起，至与肩平，手心向下。继续不停，大指提，圆转上起如摸球，至手与头平，中指意对，小指微内扣（两手距离与头宽），手心斜向下前方。注意松肩、沉肘、肱圆。接着两手翻转下落，至胸前，两中指靠拢相对，手心向下，不停，徐徐下按，至腹部时，两手左右分开，回至原式。本法对头胀、胸闷、气浮、上实下虚之症有一定疗效。（郑嘉慰）

三节四梢内气导引法 属导引派功法。由杨华祥根据回族祖传内家功整编，发表于1989年。特点是以形导气，并配合声振吐纳。

功法分静功和动功两部分。静功源于《汤瓶功法》。包括行、立、坐、卧4种体式；采、放、收、发1种功能的锻炼。动功有七式：①顺顶理气；②展体舒气；③周体活气；④怀中养气；⑤举手抄手；⑥拔跟提气；⑦四部导引收功。其中怀中养气的具体操作是：随吸气两手交叠于腹前，轻触丹田，同时右足左前方横跨半步，与左足交叉。两手从丹田上捋至膻中。舌轻舐上腭，轻提谷道。随呼气两手左右分开，以掌心贴两肋下捋，同时屈双膝，缓缓下蹲成坐腹式，两臂自然垂于体侧。将口中津液缓缓咽下入丹田。随吸气两臂伸直，兰指（中指自然弯曲，其余四指放松平伸）导引，经腹前划圆，至与肩平后，随呼气两臂向下划弧落至腿前交叉。随吸气缓缓立起，同时双臂曲肘两手上拉。舌轻舐上腭。转指尖向上经胸前上捋至与肩齐后，随呼气向右脚右横跨出半步成马步，同时两手左右分开变拳，拳心向后。气将呼尽发声"咦"。随吸气右拳变掌，向右侧半屈肘，掌心向下，自然下按划弧至裆前，同时左拳变掌，掌心向下下按，右掌心向上托起，两掌心相对于中脘，换位（左掌靠近身体），左掌按于脐下。右掌至与下腭齐。随呼气，右掌翻掌经胸前下按，同时左掌亦翻掌经腹前上托，于中脘处换位，右掌按至脐下，左掌至鼻前方立掌，以合谷对鼻。食指挑起与印堂水平，回照印堂。随吸气，两手左右分开划弧至与肩平，自然呼吸下沉划弧交叠于丹田，同时两腿缓缓立起。两手上捋至胸，左右分开，随呼气两手掌心贴两肋下捋，自然落于体侧，恢复内八字站立，两目垂帘，自然呼吸。本式对心肾功能病变引起的症状，如神经衰弱、倦怠无力等有一定疗效。

（郑嘉慰）

太极运气法 属导引派功法。由吕继唐发表于1989年。是以养生十二法中的开合运气法为基础，结合太极拳要求的一种气功操。特点是进退旋转随心所欲，上下左右运动自如。适合于老年记忆力差和工作忙无时间学复杂动功者练习。

本功法分定步和行步二种。

（1）定步太极运气法：①起落开合运气法：在"开合运气法"的基础上，"开"时曲膝坐身，保持头身正。"合"时舒身上起。②左右旋转运气法：接上式，在两手相合时以腰为轴心，胯向左转，至面向左斜方，手随胯动，保持手心相对，左手翻转上起与肩平，手心向下，右手下落与腰平，手心向上，至左斜方两手心上下仍相对。不停，胯向右转，至面向右斜方，手随胯动，右手翻身上起与肩平，手心向下，左手翻转下落与腰平，手心向上，至右斜方两手上下相对。③前后上下运气法：接上式，两手合到正前方时，右手（在下面的手）向前翻转上起至面前手心向内，左手同时翻转下落至胸前时手心向外，不停，右手继续上起与头平，手心向下，左手提腕下落至小腹手心向上，两手心相对。

（2）行步随意运气法：在以上三法练习熟练后，可结合步法移动，既根据基本动作，又不拘形式，前后左右，旋转进退的随意变化练习。

（郑嘉慰）

太极气功二十八式 属导引派功法。由李丁在太极气功十八式基础上整编，发表于1989年。具有调整大脑及内脏生理功能，疏通经络，调和气血等作用。

本功法分起势调息；开阔胸怀；挥舞彩虹；轮臂分云；定步倒卷肱；湖心划船；肩前托球；转体望月；转腰推掌；马步云手；左右捞海观天；升降调气；左右推波助浪；气抚胸腹；左右飞鸽展翅；双龙盘柱；左右揽雀尾；抱气贯气；马步合掌；伸臂冲拳；大雁飞翔；环转飞轮；左右手三阴；左右手三阳；左右足三阳；左右足三阴；踏步拍球；任督调气诸式。其动作，有些招式与太极气功十八式相同，只是改为左右习功（可参见太极气功十八式）。下举其中不同招式的第12和14、两式操作法：①升降调气：接左右捞海观天动作，上体徐徐后仰，重心后移的同时，收回右脚于原位，两臂下降于体侧，伴呼气过程。右手掌心向下，意念劳宫，沿左腋前线徐徐引气上升，手过肩部时掌心朝向外，过头部时掌心向上，然后沿前正中线经面部、胸腹部徐徐导气下行于丹田，伴呼气过程。尔后进行左手的升降调气，方法同上。②气抚胸腹：接左右推波助浪动作，当身体重心后移，两臂屈曲上提的同时，收回右脚，落稳后，两手沿两肋徐徐下降于胯旁，伴呼气过程。右臂由体侧外展高举，伴吸气，然后由耳旁徐徐向左下方，掌心向内气抚胸腹，在胸部手指向下，下行过膈后手掌横行而下，伴呼气过程，呼气时两膝微下屈。尔后用上法进行右侧的气抚胸腹。

（郑嘉慰）

武当神行功 属导引派道家功法。系张三丰所传，由裴锡荣整编发表于1989年。特点是动静结合，以意引气，以气运身，发功治病。对近视眼、青光眼、白内障、鼻炎有一定疗效。

本功法分3部分组成：

（1）武当筑基功——二仪站桩式：两脚分立，比肩略宽，屈膝成高马步，两手分置体侧，与身体成15°角，掌心向下，指尖朝向两侧，头正身直，全身放松，下颌微收，舌舐上腭，垂帘内视或双目平视。意念在双掌之中，吸气时意念在掌心从地下往上吸地气。

（2）钢板功：半蹲马步势。双手自然向前置于桌上的长400cm，宽250mm，厚5mm的充磁钢板上，以十指螺纹部轻按钢板，头正身直，肩沉松胯，眼视钢板，意注十指尖。依次进行磨钢板（练气），搂钢板（养气），点钢板（发气）的训练，自然呼吸。肩、肘、腕关节松柔，以意引气，以气贯气。

（3）动功：①行步入海：自然站立，面向南方。两手向前伸直缓缓上提，大拇指上翘，吸气，意念少商穴。右脚上提，脚尖点地，置于左脚右侧，上步成右高弓步型，同时两手向胸前回收弧形贴身下插，意念小指关冲穴

或意念中指，呼气。然后做左势。动作、意念同右式。最后，转身收势，右脚上步呈丁字型，横扣于左脚，向后转身180°，右脚跟上并步于左脚，两手掌心向上收天气，双掌按于头部百会穴上贯气，由上而下入丹田。以下每节转身收势动作均同。②行步高飞：右脚上提，脚尖点地，双手自体侧上提至耳部高度，意念两手背液门穴，吸气。然后右脚上步成高弓步，两掌向两侧平肩推出，意念劳宫穴，呼气。③行步推山：两手上提翻腕，右脚上步，掌心前推，意念劳宫穴，呼气。④行步开合：直立合掌，意念中指，双手背相对拉开，吸气。上右步成高弓步，双手由两侧合掌，意念劳宫穴，呼气。⑤行步展翅：双手由腰部向两侧弧形环绕向外向前相叠于胸前，右脚上步，右手掌心向外对命门穴，左手背对天庭部。⑥行步疏焦：两掌经肝胆经向腋部上提后再贴胸移至膻中穴，意念两手劳宫穴同身体合一，吸气。右脚上步成高弓步，两掌心向内贴胸部下摩胸腹，意念劳宫穴与胃经相合，呼气。

（钱爱珠）

武当轻功 属导引派武术气功，由李万德编写发表于1989年。具有以手助意，意息相随，循序渐进等特点，常练可身轻似燕，并延年益寿。

功法操作：①丹田运气周转法：松静站立，双臂缓举，成侧平举时，转掌于体前抱球，接中冲，竖拇指。然后落左手，左拇指盖脐，四指护丹田，右掌覆其上。意守1分钟后，鼻吸收腹压掌，口呼鼓腹松掌，10次毕，再使气以脐为中心左转12圈，右转12圈，练至意到气到。②外气引入丹田法：松静而立，转掌心向外，双臂体侧缓扬，四掌似托球，意将外气引入劳宫，沿手三阴经和任脉入丹田。停顿1分钟，翻掌侧平举，再双臂前伸，劳宫相对，开合12次。然后双臂前平举，掌心似托球，将外气引入丹田。③收功法：双臂侧平举，弯肘扬臂至头，中指向太阳贯气，1分钟后双掌沿任脉而下。④踩鸡蛋法：引内气从隐白、厉兑上行，通三阴交、足三里、环跳、气海至丹田、从带脉分至命门，沿督脉上行至百会意守，提足升体踩鸡蛋。

（钱爱珠）

自在静坐功 属导引派保健功法。由赵金香编写发表于1989年，具有讲究坐姿，循序渐进，以手助意，以意领气的特点。通过锻炼，可调动自身的内气来调整气机，促进气血运行，改善人体的机能。

功法操作：

（1）九种坐式：前5种先练阴掌式后阳掌式各3～6个月，后4种每式练6个月。式式相接。①端坐式：后臀部就座，虚会阴穴，上体正直，两腿平行等肩宽，小腿垂直地面，两手掌心向下扶膝（阴掌式）。②扭抱法：坐姿同上，两脚腕斜向交叉，左内右外，右脚的昆仑穴与左解溪穴相接，两手掌心向下扶膝。③自由法：上体正直，双腿左内右外，自由交叉盘坐，阴掌扶两膝。④龛穴法：上体正直，双腿左内右外，左脚跟先抵会阴穴，右脚跟抵住左解溪穴，阴掌扶两膝。⑤纯一法：上体正直，两腿左下右上"一"字平行叠放，右脚在左膝内侧之上，阴掌扶两膝。⑥吉祥法：上体正直，左腿平放于坐具之上，右腿竖置体前右侧（左脚侧放，脚心向右；右脚平放，在左脚尖的右斜前方，横竖各距3cm）。左膝托左腕，掌指微曲，掌心朝右前上方，右手阴掌扶右膝。⑦如意法：上体正直，左脚放右股下，右脚放左股上，左掌心向上平放脐前，右掌心向上，四指并拢紧托左手，两拇指尖相接，两肘前探，含胸拔背。⑧重阳法：上体正直，左脚放在右臀外下侧，右脚放在左臀外上侧，两膝在体正前方重叠，两手在膻中穴前合十。⑨双跏法：又称五心朝天法，双盘坐，两手掌心相上托于膝上。

（2）基本功法：①预备式：选择适当坐具入坐，心澄目洁，全身放松，气沉丹田。②双回气：两手掌心向上，向前平伸，捧气似球，从体前缓慢托起，贯入百会穴。张臂开胸，掌心向下，外导内行将气导入丹田。③拢气入丹田：两手平脐后，分别向左右各约45°方向外推，翻掌内收，指尖斜向相对，在下丹田前拢气抱球，然后放回双膝之上。④垂帘：将平视的神光收回眼内，垂帘神观鼻准，向下入膻中穴，沿中脉至下丹田，悬顶勾腮。⑤意守：默念"微含慧笑，无穷奥妙"后意守下丹田，时间因人而宜。⑥引气归元：默念"三才合一，好了"，然后连续做双回气与拢气入丹田，1～3遍，将气收入下丹田。⑦浴面点穴：搓手，浴面3次，点穴，用中指依次在迎香、睛明、印堂、天目、中发际、太阳、百会、风府、哑门等部位对应转动按摩3周。⑧擦腮合十：用两手的小鱼际沿耳后擦至两腮下，两手在颏下相接，自然合十。松肩、提肛，再将合十的两手下拉至膻中穴，稍停片刻。⑨收功：两手放回体侧，缓慢睁开双目，待心神完全复原后收功。

（钱爱珠）

增视功 属导引派医疗功法。由路世才编写，发表于1989年。具有健目安神，疏通经络气血之功，对青少年近视眼、神经衰弱等症有较好疗效。

功法操作：①松静站立：自然站桩1分钟。②舒展身心：舒展两臂及屈伸躯体，意想气自涌泉经肾经，过肝、心上行至目，再经心经至少冲穴。共做3遍。③抡臂转睛：成马步，以手引导眼球向左、右各旋转6周，同时身体作起伏运动。④鱼际揉目：用大鱼际侧轻摩内眦至外眦3遍。⑤点穴按摩：取睛明、鱼腰、承泣、瞳子髎、翳明和风池穴，以中指点按。⑥近观远望：做弓步转体舒臂环抱动作，同时目光由远及近、由近及远，左右各6遍。⑦洗面抚头：按摩头面，轻叩枕区，共3遍。⑧虎视推掌：作马步转体推掌并呼气，两目圆睁，舒臂时吸气，左右各6遍。⑨养气收功：闭目静立，养气片刻收功。

（钱爱珠）

鹤游步功 属导引派功法。由赵金香编写发表于1989年。具有外动内静，行走如常，迈步时脚尖先着地的特点。对过度兴奋、头痛、头胀、高血压、气冲上头有一定缓解作用。

功法操作：①沉心合十：面南自然站立，全身放松，

气沉丹田，双手在膻中穴前合十。②提臂吊裆：左脚向左跨出一步，曲膝圆裆，同时，两手成爪形从体侧用力提起至两臂成一字形。③阴阳八卦：上式姿势不动，左脚起步，按八卦方位向左转3周，最后一步落于右脚、右脚尖扭向东方，横向落地，身体随之逆转，再以左脚起步，向右转3周。④西踱游廊：左脚起步，向正西方向前进10步，同时，两臂左上右下，斜向相对（与躯体夹角约30°），两腕放松，臂似鹤翼，随脚步上下轻盈搧动（进一步，搧一次）。⑤鹤步静游：左脚起步，按八卦方位向左转3周，同时，两臂向身体左斜下方伸出，随脚步上下轻盈搧动。再以右脚起步，按八卦方位向右转3周，同时，两臂向右斜下方伸出，随脚步上下轻盈搧动。⑥东踱游廊：与西踱游廊要求、动作均相同，唯方向相反。⑦鹤步静游：与⑤要求、动作均相同，唯⑤左转按逆时针方向，⑦左转按顺时针方向。⑧来去往常：左脚起步，原地踏步10次。在前3次踏步的同时，完成顺时针向后转动作，同时两臂向体侧斜下方向伸出，随脚步在大腿两侧轻盈搧动。⑨息息相通：右脚撤至左脚的左后方，两腿下蹲，两手十指交叉，平置左膝之上，左侧面颊贴靠于十指之上，面向西方，小憩。然后做右式，动作相同，左右相反。⑩擎天充阳：两手翻掌心向上，掌指微曲，两臂向体前左、右各约15°方向平伸，由下托天而起，高举过顶，贯气入百会穴。张臂开胸，掌心向下，指尖相对，将气导入下丹田。⑪擦掌握拳：两手十指张开伸直，随腕后旋半周，擦掌握拳，握紧后，用力提至两腋之下，同时提踵。⑫锤震四方：两脚跟用力柱地，两拳似锤劲冲而下至两臂伸直为止，同时口中用力吐出"嗨"音。

（钱爱珠）

航海强身保健功 属导引派保健功法。由王盛光编写发表于1989年。

功法操作：

（1）海巡神疆：①三圆站立：松静站立，臂平膻中对掌抱球。意念气自百会入丹田，经尾闾上大椎，走两臂至劳宫穴。②鸣鼓震字：擦迎香9次，鸣天鼓27次，意念补脑，健脑。③晨观天象：头前俯45°，顺逆时针各转3圈。④呼风唤雨：先抱转左臂再右臂，两臂转动方位保持180°等差距，以肩为轴转3圈，同时意念劳宫穴。⑤拨云见日：左虚步，两臂成弧形抱球状上举过顶，上体后仰，下颏内收，极目观天，意念抱一与天体相接的大气球。上体回正，外导内行，贯气入百会至中丹田。⑥巧运太极：自然站立，外劳宫对肾俞穴，以尾闾为起点，手掌顺逆各转3圈。⑦金刚托天：抱球掌沿体前上举，于百会穴上10cm转阳掌，下颏微收，依次拔颈椎，胸椎加腰椎。移掌意念劳宫，拔椎，意念颈、胸、腰椎、百会穴、劳宫穴，与3300m高天阳相接。⑧罗汉按地：右外劳宫护命门，左外劳宫对百会距约10cm，左手、上体同时俯向右前方，左手在右脚尖前10cm处触地。触地时意念劳宫、涌泉穴入地3300m与地阴相接。直腰曲肘90°，拇指压于中指第一节背侧成半握拳，拳心向下，同时意念地阴之气吸入丹田。⑨轻舟劈波：两脚成"一"字形，左在右之前，两臂以肩为轴向上、前、下转动3圈，同时上体以腰为轴转动3圈，两腿随体变化而前弓后蹬、前蹬后弓。⑩推波助澜：左弓步，掌指上翘，两臂等肩宽向左前45°斜上方推出，掌指展平向内斜下方收回，同时上体后仰，渐成左虚步。⑪神剑显威：左弓步，左剑指沿左脚方向斜向上刺出过顶，右剑指向相反方向同时刺出，目视右剑指。意念剑指放出3300m远。⑫左右逢源：两臂抬起与肩平，掌指尽力上翘，左右同时收推3次，两手放平，向腋下划弧，变掌为半握拳，自腋下向体前抛出。划弧时脚跟提起，抛拳时脚跟柔力跺地，意念废气猛抛入地，跺地时意念震撼五脏六腑及经络。⑬抱月冉升：两手平膻中起向体侧划弧，同时身体下蹲，当膝关节曲至60°时，转掌心向上，指尖相对，抱月上升过顶，身体随之直立，将气依次自百会导入中丹田、下丹田。⑭八方圆通：上体前俯45°，以腰为轴，顺、逆各转3圈。前俯时意念命门穴。⑮天柱屹立：左脚在前，双脚呈"一"字形，左虚步，上体正直，垂帘静立，意守劳宫穴。⑯引气归元：两手捧气似球，从体前托起，贯入天目，张臂舒胸，随掌下行气入丹田。⑰叩齿吞津。⑱浴面安神。

（2）龙金镇海：松静端坐，意守丹田。

（3）天人合一：松静仰卧，内视膻中，意想气随意行，疏布全身，除却病原，收功归田。

（钱爱珠）

明目气功 属导引派医疗功法。由许昭伦编写发表于1989年。对青少年近视眼、神经衰弱有一定疗效。

功法操作：①吐嘘瞪睛：两掌置于小腹，鱼际压在脐边，呼气吐"嘘"字音，同时双目尽力睁大，吸气放松，如此6～12次，②神聪运转：双掌叠于百会穴，令掌伏于四神聪上，按摩头皮，左右各转8次，向下按3次。③运睛除翳：上下运睛4～8次，先下视后上视，再左右运睛4～8次，再顺逆运睛各8周，闭目稍体息。④仰和天真：双手无名指按瞳子髎，中指按太阳穴，大拇指按翳明穴，点按36次。⑤远望近视：尽力平视远望5秒，返视鼻尖5秒，做8次。⑥摩掌熨目：双掌摩擦半分钟，以双掌心上下熨目8次，左右熨目8次。闭目，双手停按于眼上。⑦聪耳明目：接上式，双手心及手掌按摩双目和颧骨，向后向下揉摩并轻捏耳垂，连续8次。再至额经头顶两侧按摩转圈至耳翻耳廓8次，双手停按于眼。⑧梳头洞观：接上式，吸气双手小指点按睛明、呼气时五指向后作梳头状经头顶、脑后，过颈项至胸部，两指尖相对，再转向下，拇指相对向下推按，双手分向体侧。最后恢复自然站立姿势1分钟，搓手擦脸收功。

（钱爱珠）

佛法智悟气功 属导引派功法。由张纪兰等根据田瑞生传授整理，发表于1989年。特点是不带意念，对治疗偏瘫、糖尿病、高血压、梦遗、三叉神经痛等疾病有一定疗效。

本功法分初、中、高3级。初级功：①金龙摆尾：双

手合十，十指向前，指实掌虚，向左右 90°范围内摆动 36 次。②玉凤点头：双手合十，十指向上、向下摆动 36 次。要求指实掌虚。③佛塔飘香：两手相对，在胸前开合 5 次，八字状向上如抱塔状依次运动。④菩萨抚琴：双手心向下，手指相对，平置胸前与中丹田同高，开合 36 次。⑤钵鱼双分：双手心向上，手指相对，平置胸前与中丹田同高，开合 36 次。⑥风摆荷叶：两掌心相对约 20cm 宽，在腹前 90°范围内左右摆动 36 次。⑦左转乾坤：掌心相对同上，指尖朝前，胸前逆时针划椭圆形 36 次。⑧右转乾坤：胸前顺时针划椭圆形 36 次。⑨摇辘渡海：双手提至肩平，手向下抓提划圆，如摇辘状 36 次。⑩法轮常转：双手内外劳宫相对，右手在上，左手在下，提至肩平置胸前，双手距 10cm，呈椭圆形向前旋转 36 次。⑪达摩荡舟：手式同上，左右成弧摆动 36 次。⑫佛风贯耳：两手心相对，沿体侧曲臂，下起髋关节前，上用两手掌劳宫穴对准左右两耳，如此为 1 次，共贯耳 36 次。⑬耀眼佛光：两手心相对，左右手呈鸭嘴形，下起髋关节前，上置两眼眶，上下为 1 次，贯气 36 次。⑭普渡众生：左手在里，阴掌对腹右侧。右手在外，阴掌交叉于腹左侧。向两边平划弧摆动 36 次。⑮香飘四海：左手在里，右手在外，向外向左右划大圆，且两手交替置阴掌划 36 次。但高血压病患者禁练此节。⑯童子拜佛：双手合十，指实掌虚，指尖向上前 35°左右置胸前，约 3 分钟。⑰收功：双手缓慢放下再从腿前起握空心拳缓缓上提，同时用鼻吸气，与肩等高。然后双手再缓缓放下，手指慢慢伸展，同时用口缓缓呼气。练初级功可取坐、站、散步等式，中级功必须取站式，并且必须在修练初级功的基础上方可修练。

练本功时不能同时练其它功法。吃饭前后 20 分钟不能练功。生气、打雷、爆竹连响、马路边、河边不能练。严重心脏病、晚期癌症患者、被疯狗咬、毒蛇咬的患者、精神病患者不宜练。

（郑嘉慰）

大悲功 属导引派佛家武术气功法，由奇云和尚于 1937 年传授问世，顾明发表于 1989 年。对慢性肠胃炎、慢性肝炎、胆囊炎、神经衰弱、更年期综合征、肺结核、高血压等常见病有一定疗效。

本功法分天字功、地字功和人字功 3 部分。①天字功包括展翅托天（开合劳宫）；阴阳通天；三元化一；周天相合；甘露沐浴等 5 节。②地字功包括展翅接地功；展翅斜飞；三阴导引；气户运行；三阳导引；带脉运行；大悲周天等 7 节。③人字功包括展翅通体；抱球拔肋；胸腹鼓荡；折体蹲踞；蛇形涮腰；正体疏导；舒筋理气；阴阳交会；丹田贮气等 9 节。

（柴剑宇）

循经导引法 属导引派功法。系智能动功的第二步功。由庞贺明发表于 1989 年。主要是增强体内“横通”的作用。

功法操作：①预备式：立正姿势，两眼轻闭，目光回收，全身放松。②起式：翘掌下按拉气 3 次。转掌捧气，中指回照肚脐，转掌心向下，外展至背后，回照命门，顺势腋下向大包穴贯气。两手向前平伸与肩等宽，中指回照印堂。肘臂外撑外展成“一”字，转掌心向下，连续转掌心向上划弧，两手头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前成合十手。两手沿肋弓分开变叉腰。两足踩气分开与肩等宽，平行站立。③手经导引：松开叉腰左手，掌心向上，向前下方 45°伸出，同时松右手沿肋弓经期门、膻中至左侧云门穴。沿左臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至指端。弧形转掌，左手掌心向下，沿右手指端、手背，继而沿右臂外侧向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩髃到右颈根部（意念向上送至头）。向下至右侧云门穴，同时右手转掌心向上。左手沿右臂内侧下振颤，经曲池、大陵、劳宫等穴至掌指端，弧形转掌，右手转掌心向下，沿左手指、手背向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩髃至左侧颈根部。右手回环下降至锁骨下，外行云门穴，退回膻中到期门，收手到右肋，左手同时收回至左肋。右手掌心向上做如上动作，唯方向相反。④足经导引：两手心向内，沿肋弓斜上至心口，中指相接。沿胸向上振颤，至颈、下颏、面部，逐渐转指尖向上，至额、囟门、头顶、玉枕部，掌捂两耳，以中指带动四指在玉枕部弹打振动后脑，做“鸣天鼓”。沿颈向下振颤。两手不振颤绕肩前，从腋下回体后（意念向上接）。向下振颤导引。身体卷曲向下逐渐曲膝下蹲，两手经环跳，虎口张开对腿两侧向下振颤。经足外侧，逐渐手的十指对准足十趾振颤。沿足内侧、腿内侧振颤至小腹、心口，身体逐渐直起。⑤收式：两足踩气并拢，两手至心口，胸前合十。上举，至头顶上方，上拔。转掌心向前，左右下落成“一”字，转掌心向上体前合拢，与肩等宽，中指回照印堂。落肘回抽，顺势向大包穴贯气。手向后伸出外展。转掌向前拢气，贯下丹田。两手重叠在肚脐上，静养。分手还原体侧，两眼慢慢睁开。

（郑嘉慰）

捧气贯顶法 属导引派功法。系智能动功的第一步功。由庞明发表于 1989 年。

功法操作：①预备式：取立正姿势。目视前方天地交界处，两目轻闭，目光回收。手心向下，指尖与臂成直角。意想手心与地之气相接，以肩为轴，两手做前后拉气 3 次。转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前向上捧气，至手与脐平，中指回照肚脐。同时转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂向两侧外展至背后（与脐同高）。小臂微收，转掌心向内，掌心微含，回照命门穴。而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴贯气。随向两臂向前伸出与肩平，掌臂微收，掌心微合，中指回照印堂穴。而后两臂向两侧展开成“一”字与肩平，转掌心向下，连续转掌心向上，意想掌臂延伸至天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合。而后沿头正前方下降至胸前呈合十手（大臂与身体呈 45°，两小臂成一平线，中指尖向上，拇指根对着膻中穴）。②前起侧捧气：合十手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平。逐渐分掌，

转掌心向下，立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边推揉3次。推揉要肩、肘、腕一体，两肩沿上、后、下、前顺序划立圈。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内合，意想从天边收回体内。而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，以掌带臂沿天边左右水平拉气3次。立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。意想掌臂延伸至天边，在天边推揉3次。而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边做上下拉气3次。向上拉约15°角，向下拉至平肩。松腕转掌心向上，意想两手延伸至天边，沿天边捧气至头顶上方，两臂微曲，腕与肩等宽，掌心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间向头顶贯气，两手沿体正前方下降至肚脐。两中指相接，点按肚脐。中指平脐向两侧扒开转向身后点按命门穴，而后沿膀胱经下至两足。两手沿足外侧抚至趾端并敷于足面，两手向下按揉3次。而后，两手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后两掌心向两腿内侧沿足三阴经向上导引至脐。中指点按，而后两手还原至体侧，自然下垂。③侧起前捧气④侧前起捧气⑤回气⑥收式操作法从略。

（郑嘉懋）

祛病强身功 属导引派佛家密宗功。由董妙成继承家传功法融合自我练功经验整编而成，发表于1989年。本功法动静结合，意气相随，练养相兼，刚柔相济。具调整阴阳，疏通经络、活血补气、益智延年的作用。对消化道疾病、颈椎综合征、腰椎肥大、腰椎间盘突出症，有一定的疗效。

功法操作：

(1)天柱摆动法：①顶天侧转拔天柱：自然站立，两手交叉，手心向上，置于小腹前，双目平视。随吸气双手沿任脉至膻中翻手，上升至头顶，上臂贴近耳后方，足底沉地，手心顶天，随呼气，体向左转90°，两足不动，尾骨下沉，躯体松弛，拔天柱，然后，身体转正位，此为左势。接着做右势，姿势、呼吸与左转相同。收势，将交叉顶天的双手自然松开，随呼气由上向下落于体侧，意念小腹丹田。②左右望月敲天柱：两足分开，略宽于肩，双手心贴近左右腰俞。吸气，意念命门，呼气，弯腰，上身与地平行，两掌变拳，抬头视前方。用拳平面敲击命门，腰椎、胸椎、尾闾30～60秒钟。接着做左右望月3～6次，即随呼气头由正位往左转后，看天上的星、月、日；随吸气，头转正位。此为左势，继做右势，动作相同。然后，用双拳敲打大腿、委中、小腿后，再沿小腿外侧、足三里、大腿外侧至腰背，同时反复进行左右望月数次后，两手交叉，松脱手腕、肘、肩、背等关节，最后做虎背站桩势，双手交叉转向正前方，两上肢伸直，肩关节松弛，身体下蹲，双目平视于两小指交叉处半分钟，闭眼，意念两小指间，反复进行数次后，双手下落体侧，意念丹田，躯体直立。③左右侧弯弓天柱：自然站桩，两手置体侧，意念丹田，随吸气，左手从体侧上举，手心向外，上臂贴耳，指尖朝天，随呼气，右手中指沿裤缝下体侧弯至腰不能再弯；再随吸气，左右手往右侧外方向伸展，腰逐渐变直，两手上举，手指顶天；随呼气两手自然伸直，往左外侧转下置于体侧，手心向大腿，此为左势。接着再做右势，动作相同，唯方向相反。④前弯后仰转天柱：两足分开，与肩等宽，沉肩垂指，目视前方，深呼吸3次后，双手上举，指尖顶天，手心向前，弯腰，两手由前向下至地。继续做后弯腰，仰天，两手前伸上举手心向天。然后，身体慢慢左转90°，至腰直，再左右各转30°，两次至正位，还原，此为左势。再做右势，动作相同唯方向相反。深吸气，意念腹部丹田，双手置体侧。

(2)三紧三松法：三紧法，有五劳七伤往后瞧；双手托天理三焦；单脚下蹲壮筋气三节动作。三松法，有拍打肩中理首躯；拍打曲池瘀于滞；拍打胯部理躯肢。在习练时要求松紧结合，意念不能在头部，拍打局部时，意念要放松。 （董妙成　钱爱珠）

膻中开合功 属导引派医疗气功。系刘仲华相传，由刘文清整理编写，发表于1989年。本功法通过动静相兼，练养结合，自我导引回授的锻炼，以达到平衡阴阳，疏经活络，调和气血，祛病延年的作用。对冠心病、心动过缓、高血压、心肌梗塞有一定的疗效。

功法操作：

(1)预备功：取铜钟式站桩法。

(2)主功：①轻肩膻中开合：两手翻掌，转腕转肩，同时屈膝半蹲，两手背相合于丹田前，十指用内劲外翘。接着使掌心相对，两臂慢慢拉开舒胸，掌心向前侧平举，手指放松。②水平膻中开合：两臂相合，劳宫穴相对，屈膝半蹲。两臂平举，手指用内劲。然后，两臂慢慢拉开，掌心向前呈侧平举舒胸，同时慢慢起立，再将两臂相合，劳宫穴相对，屈膝半蹲，双臂呈前平举，掌心相对，保持原姿势，两臂慢慢自然下落至身体两侧。③垂直膻中开合：两臂慢慢合拢，手指相对，十指用内劲，垂直于地面。置于丹田前下方，同时屈膝半蹲。保持原姿势，提肩起立，两臂上提，两手置于鼻前。然后，两臂微外展上提，两中指相对置于百会穴上，再经玉枕等穴，两手分别沿颈慢慢置于下颚前。掌心向下，并保持该姿势，屈膝半蹲。然后，两手轻轻下按置丹田前，手指轻轻划弧，分开体侧，同时身体起立。接着两手背经肾区贴腰，再经腋下、腋前，绕后脑向上过百会再经面部至下颚达丹田。最后，两手轻轻划弧分开，同时身体缓缓站直，两手心朝里放于体侧。

(3)养功：双手置于腹部丹田，意念丹田。

(4)保健功：①叩齿：门牙对齐叩击36次，然后大牙对齐叩击36次。②搅海：用舌在口腔里轻轻上下左右旋转，然后把津液轻轻咽下。③摩腹：以脐为中心，双手按顺时针方向按摩。④按摩膻中：右手劳宫穴对脐丹田处。左手拇指按在膻中穴用一指禅手法按摩36次。

(5)自我导引：右手按在膻中穴，左手按在丹田处，3分钟后交换手的位置。

(6)退火功：按经络走向而拍打。即从胸到手→从手到头→从头到足→从足到头拍打。

（刘文清　钱爱珠）

形神桩 属导引派功法。由庞鹤鸣创编，推广于1985年，发表于1989年。特点是以形引气，着重运动韧带、小关节和平时很少运动的关节。有抻筋拔骨，健美身形，和畅经脉，祛病强身，开发智能等功效。

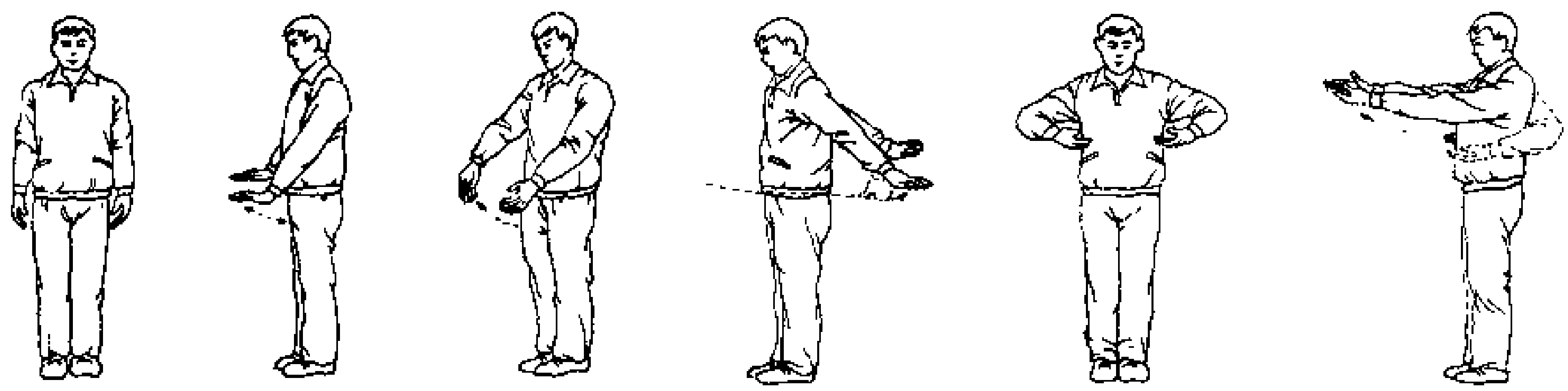


图1 图2 图3 图4 图5 图6

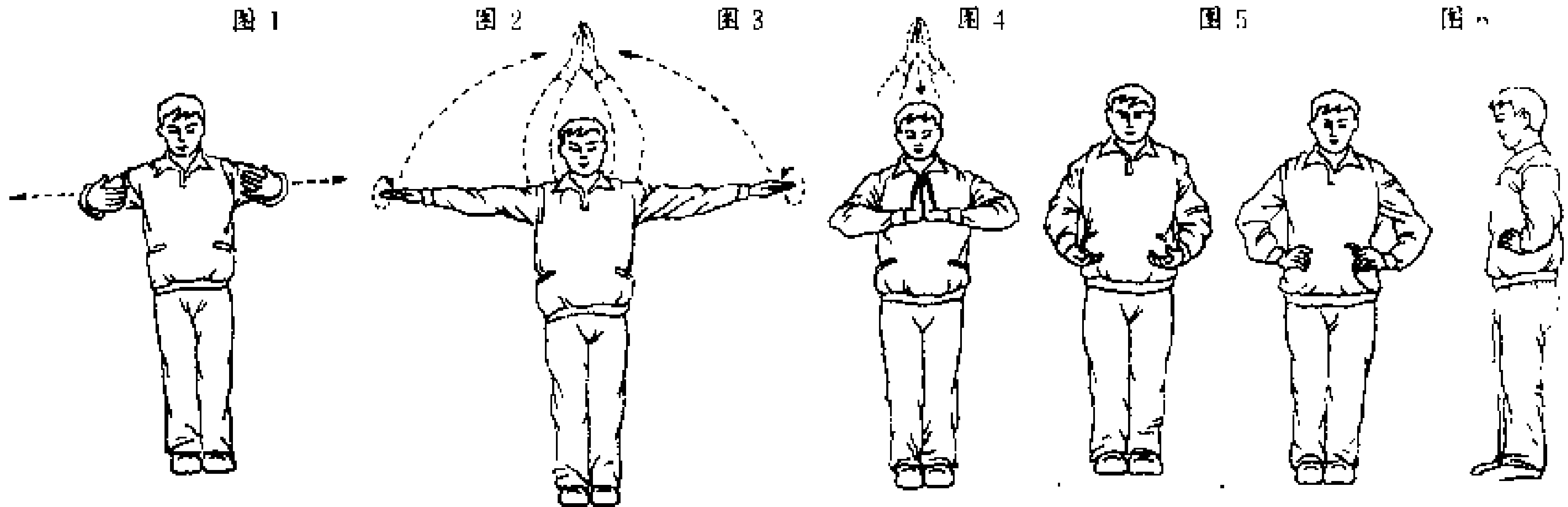


图7 图8 图9 图10 图11 图12

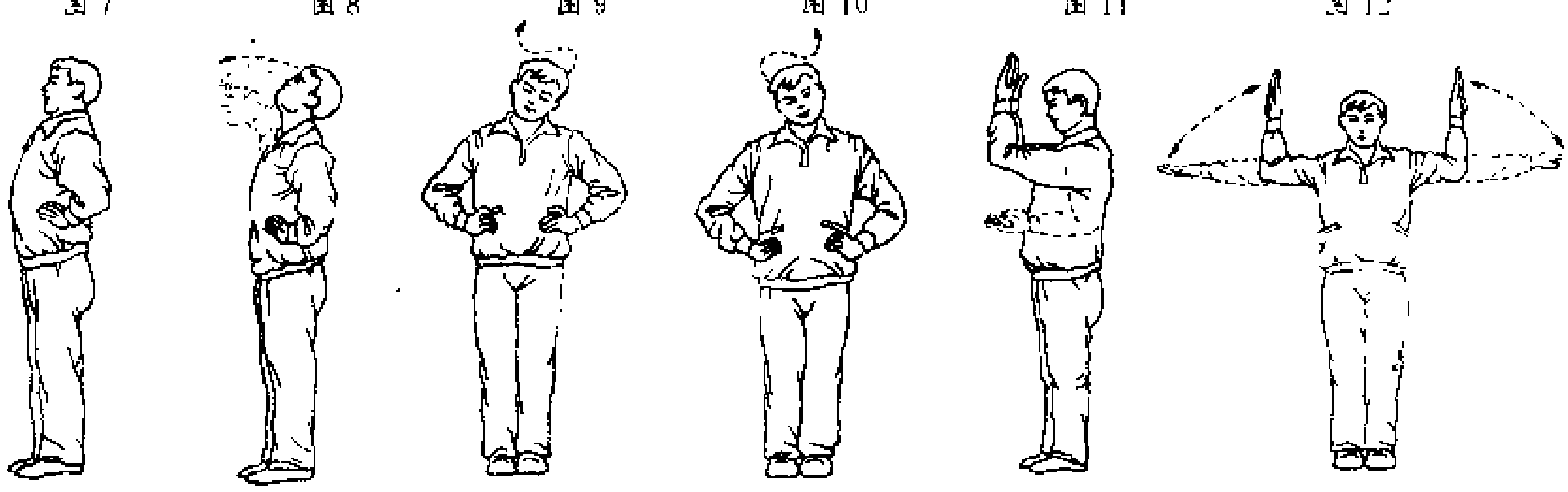


图13 图14 图15 图16 图17 图18

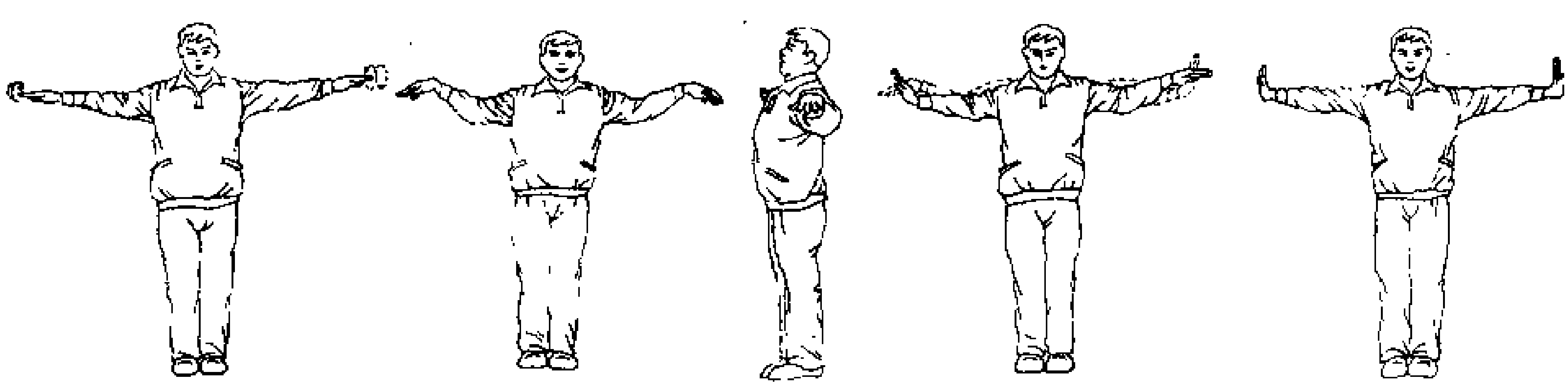


图19 图20a 图20b 图21 图22

功法分十节：①鹤首龙头气冲天：预备姿势：正直站立，目视前方天地交界处，两目轻合，目光回收（图1）。小指带动，指掌慢上翘，与臂成直角。以肩为轴，两手做前后拉气3次，向前手臂与身体的夹角约15°，向后拉至体侧（图2）。转掌心相对，虎口向上，从体前向上捧气，至手与脐平，中指回照肚脐（图3）。同时转掌

心向下，两臂向两侧外展至背后与脐同高，小臂微收，转掌心向内，回照命门穴（图 4）。顺势内收掌腕至两肋旁，用中指端向大包穴贯气（图 5）。两臂向前伸出与肩平，中指回照印堂穴（图 6）。两腕带动十指斜相对，肘外撑带动两臂向两侧展开（图 7）。与肩平成“一”字，转掌心向下，连续转掌心向上，向上划弧，至头顶上方两掌相合（图 8）。而后沿头正前方下降至胸前呈合十手（图 9）。鹤首：接上式两手分开沿肋弓下落叉腰，拇指按在京门穴，食指按在章门穴上，其余各指按于胯上边（图 10、11）。下颏回收，颈项后突，上拔（图 12）。头后仰（图 13），下颏上翘。颈项放松，下颏由上向前、下、内、沿胸向上划圆弧（图 14），恢复至图 12 姿势。尔后重复如前 9 次。下颏沿胸向下，前伸，由下而上划弧至下颏上翘、头后仰，遂即颈项后突、上拔、下颏回收，重复 9 次。龙头：以左侧头角向左下方倾斜（图 15）。随即向斜上方划圆至复原位。以右侧头角向右倾斜（图 16）。随即向斜上方划圆至复原位。每侧各做 18 次。②寒肩缩项通臂肩：接上式，松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，小臂与大臂成 90°角。两大臂前举与肩平，小臂向上，两手指天（图 17）。两大臂外展成“一”字，转掌心向外，大臂不动，小臂向外下落与大臂平。尔后，以肘部为圆心，中指带动小臂向上划弧，待小臂与大臂成直角时再向下落成“一”字，重复 3 次（图 18）。手心向下，手指伸直，以腕为定点，中指带动，指掌划圆，正反各 3 次（图 19）。寒肩缩项：躯干不动，头向后仰，收下颏为缩项，同时两肩胛骨向脊柱合拢为寒肩（图 20a、b）。头复原，同时两手外伸，将两肩胛拽开。尔后再做寒肩缩项，反复 3～5 次。两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动反复 7～9 次（图 21）。③立掌分指畅经脉：两臂平开成“一”字，将掌立起，使掌与臂成一直角（图 22）。姿势合度后，以肩胛带动，臂回缩，肘不要弯曲，两臂保持半伸，掌臂保持原角度，而后外撑。反复作 3～5 次。掌与臂成一直角，五指分开，先分大指、小指、次分二指、四指（图 23）。而后五指并拢，先合二指、四指，而后合大指、小指。反复做 5～7 次。将立掌放松，尔后指掌逐节下抓，内收，五指卷曲如钩，大指捏于其余四指端，五指呈梅花状（图 24），向掌心上提（图 25），整手呈半握式（图 26）。随后指掌上翻，立掌后，将指逐节伸直。反复数次。在中指带动下，将掌放平与臂成一直线，尔后做图 21 动作 3～5 次。④气意鼓荡臂肋坚：两臂向体侧下落，两手胸前合十（图 27）。尔后，十指胸前交叉，两臂上举至前额，逐渐向上翻转手心，同时两臂向前额斜上方圆撑，使两臂呈长圆形。两手背对向前额（图 28）。上半身向左转，两手在额前，两臂围成圆弧，左大臂与左肩平，右大臂与右耳平，手背距前额约一拳。两手、两臂间要保持一定的圆撑力（图 29）。右肋鼓荡，同时上半身向右转，将交叉的双手拉向正前方。两臂呈长圆形，两手呈右高左低的斜面，拇指高与眼相平，身体呈正面站立（图 30）。上半身向右转，交叉之双手向右划弧到体右侧，面向右方，与正前方成 90°角（图 31）。左肋鼓荡，同时上半身向左转，将交叉之双手拉向正前方。两手至正前方，两臂呈长圆形，两手呈左高右低的斜面，保持拇指高与眼相平，上半身复原，面向前方（图 32）。

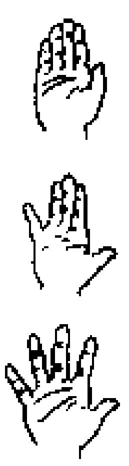
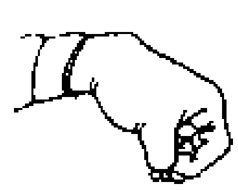

图 23


图 24


图 25

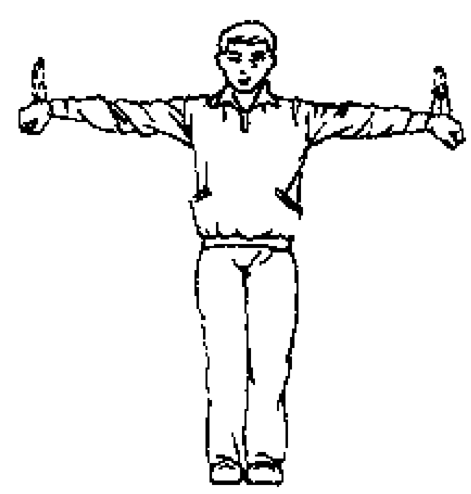
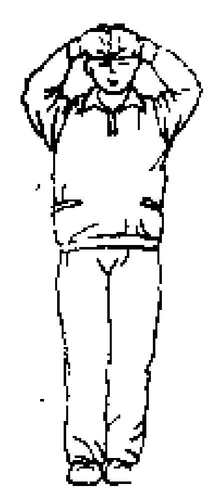
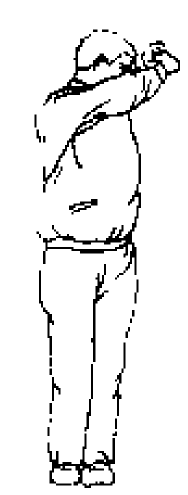
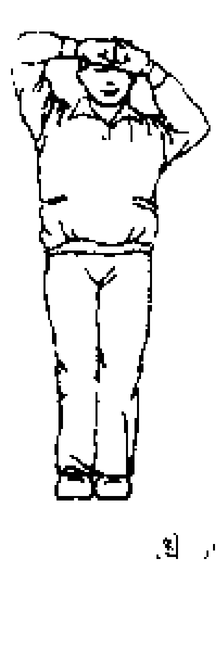
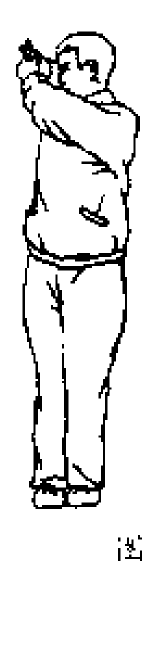

图 26

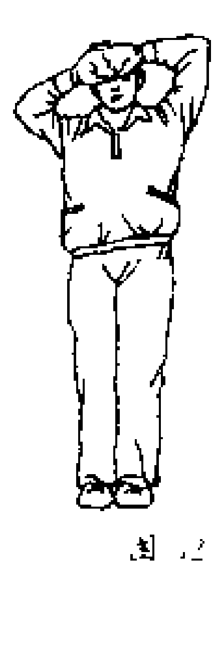

图 27

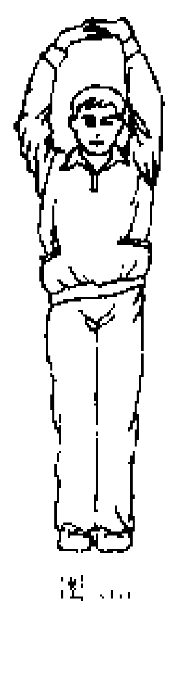

图 28

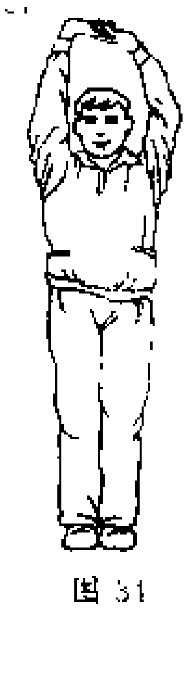

图 29


图 30


图 31


图 32


图 33


图 34

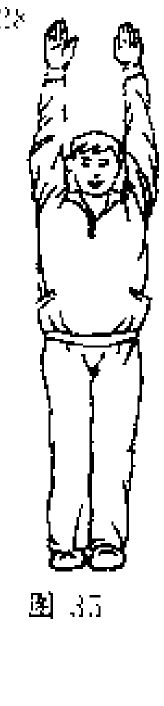
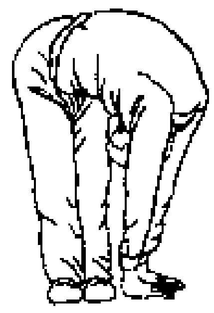
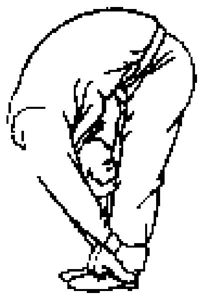
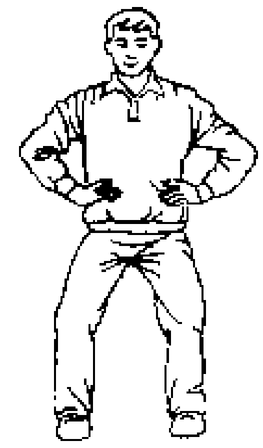

图 35


图 36


图


图 38


图

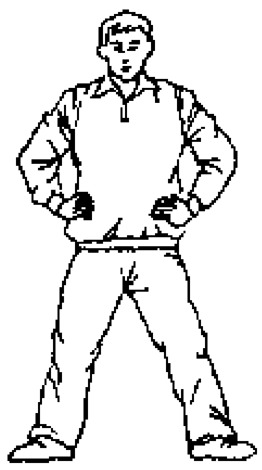

图

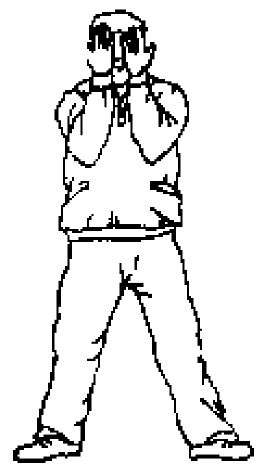

图

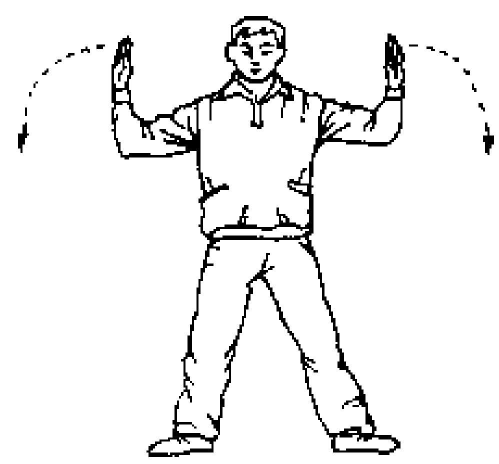

图


图


图

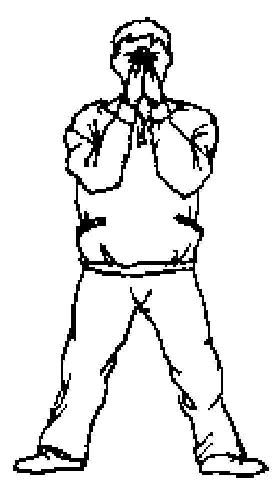

图

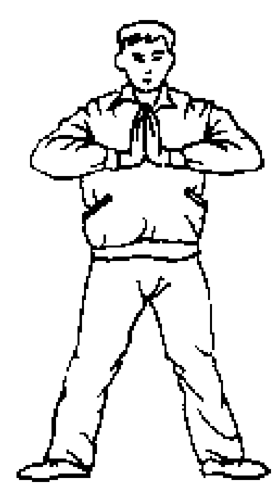

图

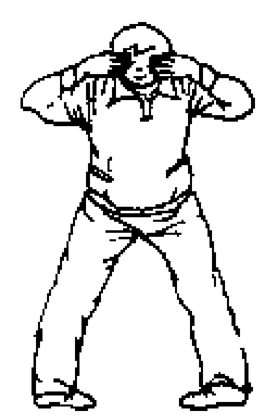

图

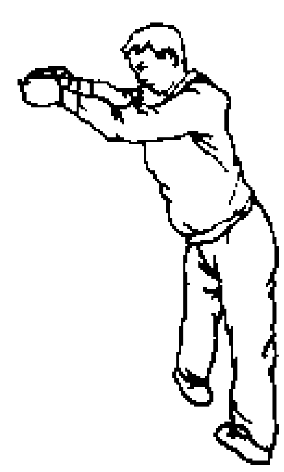

图


图


图


图


图



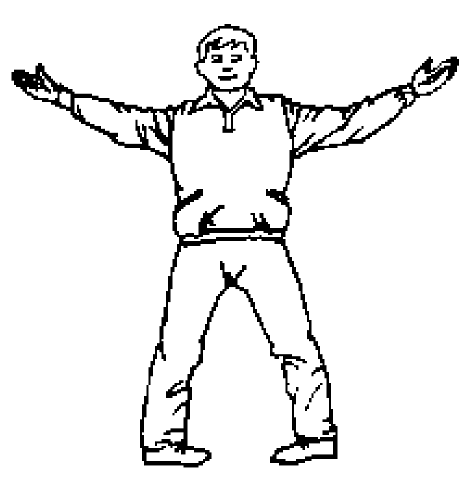
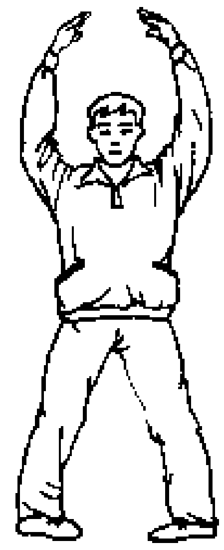

图 5-a


图 51b


图 5

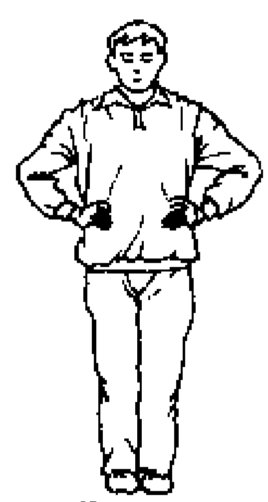

图 56


图 57


图 58

左右反复 18 次。⑤俯身拱腰松督脉：两手手指在头上交叉，手心向上，两臂伸直。而后肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动。两腕交互划由前→上→后的立圈。肩、臂、肘配合作相应晃动，脊柱由颈椎、胸椎、腰椎依次随之晃动。反复 3～5 次(图 33、34)。两手分开，掌心向前，两臂贴于两耳(图 35)。随后头向前倾，臂向前伸，头、手向前下划弧，使腰前俯脊椎骨逐节卷曲而下，面贴腿前，腰部呈拱型(图 36)。两手掌心向地面，分别在脚前方、左侧、右侧下按 3 次(图 37)。随后身体转正，两手向后拢气，再捏脚腕后面大筋 3 下，同时收腹、拱腰，头面贴膝前 3 次(图 38)。两手拢气回到体前。以拱腰形式，逐渐把腰伸直复原，同时，臂贴近两

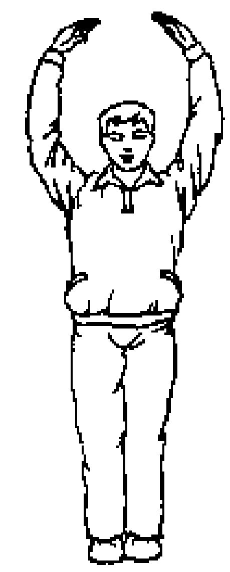
耳，随头部上升复原，恢复图35姿势的要求。可反复5～7次。⑥转腰涮胯气归田：掌心相对，向下导引（图39）。两手下落，沿肋弓变叉腰，两脚踩气分开，平行站立，略宽于肩，适度下蹲，膝盖不过脚尖（图40）。髋关节放松，并以之为支点，转动骨盆。先向左转9圈，再向右转9圈（图41、42）。以尾闾骨向前扣、向后翘带动骨盆做前后摆动9次（图43、44）。⑦平足开胯分前后：松前胯：足尖外撇成"一"字，两腿伸直（图45）。松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘向后，小臂前伸，两肘下垂，贴两肋旁，小臂与大臂成90°角。而后两大臂前举，两肘同时微向内合，肘距略小于肩，两手升至额前，小臂向上，两手指天，掌心对印堂（图46）。上指带动，转掌心向外，两大臂外展成"一"字，大臂不动，小臂向外下落与大臂平（图47）。两臂作左缩右伸、左伸右缩的蛇形运动（图48）。曲膝、曲髋下蹲，大腿蹲平，同时臂随身体下降，至平膝时，小臂前曲，掌心相合落于两腿前。相合之两掌立起至胸前呈合十手（图49）。指掌划圆。百会上领，身体直起，当身体上升复原时，两掌升至印堂（图50）。尔后，动作要领同图47，掌心向外，

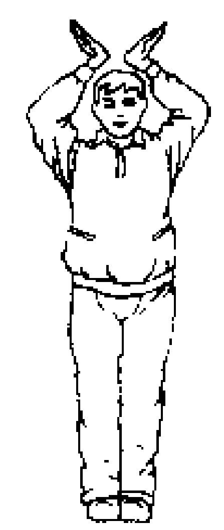

图59


图60


图61


图62


图63


图64a

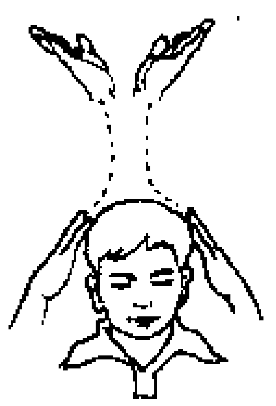
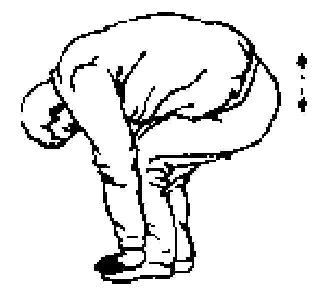

图64b


图65


图66

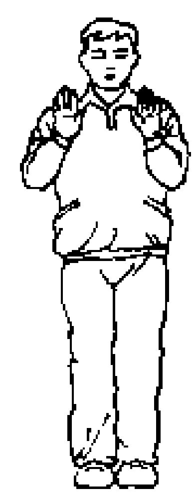

图67


图68

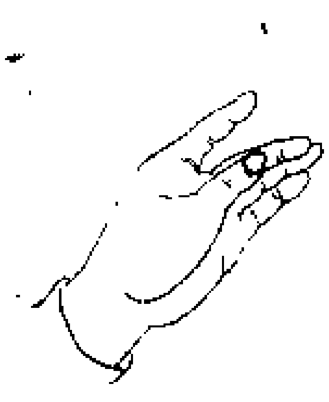
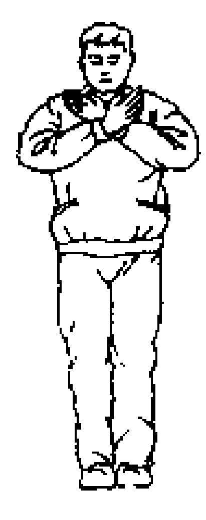

图69


图70


图71

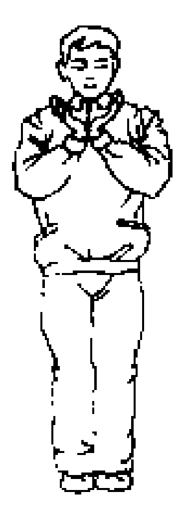
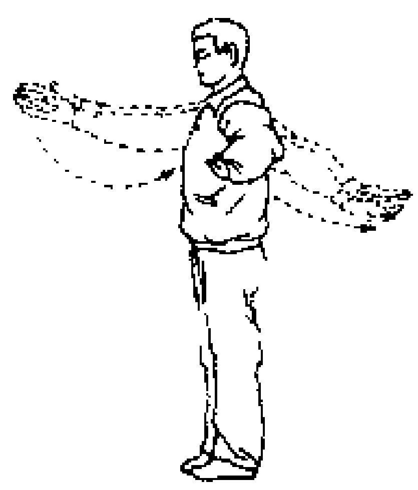

图72


图73


图74

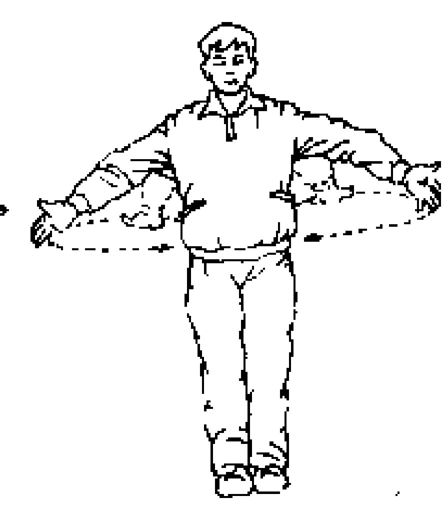

图75


图76

两臂外开成"一"字。反复作5～7次。两掌置于胸前，呈合十手（图51）。松后胯：左足尖内扣，右足跟外撇，足尖尽量内扣，足尖约距一脚宽。上身微前倾约35°，两腿向后绷直，两臂前伸环抱与肩平，下颏内含，头上顶。两虎口向上，掌心向内，与印堂等高（图52、53）。两膝微曲内扣，下蹲，两臂向上划弧外展，呈环抱状，掌心向上如托物。头后仰观天，下颏内收（图54a、b）。头上顶，恢复图52姿势，反复作5～7次。重复图54a、b动作，结束时，头上顶，身体直起。同时两手向上划弧至头顶上方，掌心相对（图55）。然后松肩落肘，两手体前下落，沿面至胸，转掌心向内，沿肋弓分手变叉腰，两脚踩气并拢（图56）。⑧膝髋足面三节连：两手叉腰、两脚并

拢，身体中正直立。臀缩紧，胯前靠，肩胛骨外撑内扣，含胸收腹，腰部放松，两肘微前合，头上顶，下颏内收、两膝放松，脚腕放松，慢慢尽量向下跪，使上身与大腿成一斜线(图57)。坚持时间越长越好。百会向前上方上顶，带动身体慢慢直起，全身放松，复原。⑨弹腿翘足描太极：身体中正，重心右移，提左腿，大腿提平，小腿自然下垂(图58)。足尖上翘、下扣3～5次。足背连及趾划圆，先向内后向外各转3～5次(先练左侧)。绷直足背，轻轻向斜前方45°角弹出，小腿与大腿成一直线(图59)。足尖上翘，足跟外蹬，足尖下点，足跟回收，反复3～5次，绷直足背，脚尖向内划圆3次，而后向外划圆3次。大趾下扣，足落回原处。尔后右腿重复左腿动作。⑩回气归一转混元：松开叉腰两手，虎口向上，两掌相对，与肩等宽，向体前斜下方伸出，体前捧气上升，举至头顶前上方，掌心相对如抱球状(图60)。两臂由体左侧划弧下落(图61)。同时躯体也向左转动下蹲，身体尽量保持正直。蹲到合适程度，两臂也转到身体正前方(图62)。两手至膝前，松腕，手指向下。身体向右转动，肩、肘、腕要稍微上起，两手从体右侧向上划弧至头顶，如此连转3圈。再以同样要求由右侧下落，左侧上升，连转3圈。两手臂回到头顶上方时，静置不动，做3次正鹤首。双手如抱球往下拉(图63)。尔后两手掌根斜向里合，依掌根、掌、指的顺序边落边合(不要合拢)。尔后松肩，肘向两侧下落，带动掌、指斜向下拉、外开，至中指尖落至两耳上沿，掌指与小臂成一斜线。尔后两手沿原路线上升，先合后开，如x状(图64a、b)。重复3次。两手向上拢气，如抱球向头顶贯入，松肩落肘，体前下落，由面至胸，转掌心向内，指尖相对(图65)。由胸至腹，转手指向下，沿两腿正面下落，掌心按于足面，手指按于足趾(图66)。两手下按，膝向前移，尔后上提，臀部向上起，两膝微起，下按上提反复3次。两手稍起，微离足面，手心内含，两手在足面各向外转90°，手心相对，指尖向下，于两足外侧如捧气球。尔后两手经足面分开，手心对向两腿内侧，向上导引。经腹，转手心向内，指尖相对，升至与肩窝平，两手分开，以小指带动，转手心向前，立于肩前(图67)。右手坐腕，向前推出，臂似直非直。松腕，掌指向前放松，以小指带动，转掌心向左，以腰为轴，体向左转90°，手向左拢气至90°(图68)。拇指掐于中魁穴(图69)。其余四指轻轻并拢，曲肘绕肩，继续向后拢气，同时身体转回至正前方。尔后，将手臂回归左胸前，中指点于左侧气户穴(图70)。左手坐腕，向前推出，重复以上右手动作。尔后两小臂在胸前呈十字交叉状，作3次呼吸，同时默念"通"。松开掐决手指，两小臂前推，转掌心向上，两腕转动至掌根相接，呈x形(图72)。尔后两掌胸前合十。收式：两手于胸前，拇指对膻中穴，开合3次，两掌左右平开不超过两乳头(图73)。呈合十掌上升至拇指尖对鼻端，开合3次(左右平开不超过两颧)。合十掌上升至拇指第一指节对印堂，开合3次(两侧勿超过眉中)。合十掌上升至头顶，转掌指斜向后，拇指对囟门，开合3次(平开距离与印堂开合相同)。合十掌上升至百会穴上方，距头顶10cm，行开合3次(左右平开不超过青龙角)。尔后两掌相合上举，上拔，两手分开，转掌心向前，向两侧落下与肩平成"一"字，以小指带动，转掌心向上。然后两臂前合与肩等宽，掌臂微微内收，中指回照印堂穴。尔后两肘回抽，两掌指回缩至第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气。再向后伸出，向两侧外展至体侧，以小指带动，转掌心向前，向体前拢气，贯入下丹田(图74、75)。两手重叠于肚脐前(男左手在里，女右手在里，手离脐约一指宽)。揉腹，先按左、上、右、下方向转9圈，由小到大；再按右、上、左、下的方向转9圈，由小变大(最大上不超过中脘，下不超过耻骨)。尔后两手敷于肚脐，静养片刻(图76)。然后两手分开，还原至体侧，两眼慢慢睁开，恢复预备姿势。

参读文献

庞鹤明：《智能动功功法普及教材》，河北人民出版社，1990年

(张志英、郑嘉懿)

八卦循导功 属导引派道家功法。由万苏建发表于1989年。本功法吸取八卦的基本理论，太极的基本练法和中医的子午流注学说，动作灵活，刚柔相兼。对骨伤科疾病、植物性神经系统功能紊乱、肢体动作不便有一定疗效；对脑血栓性偏瘫、不完全创伤性截瘫、小儿脑瘫亦可作为辅助治疗。

本功法共分6部分。①八卦导引站桩功，包括：预备式，争气，画圆，小抱石球，单臂穿掌，双臂穿掌，托天捞月，徒步舞掌，大抱石球，马步分掌，收势等内容。②八卦阴阳童子功，包括：预备式，阴阳徒步，马步托球，金鸡推掌，五花坐山掌，弓步抱球，马步道功，手拳佛手，回头望月，禅坐，徒步舞掌，童子拜佛，虚步亮掌，怀抱阴阳，八卦趟泥步等式。③八卦循导太极功，包括：起式，走式，马步倒功，劳宫引气，马步推掌，按地阴，虚步亮掌，童子拜观音，金鸡独立，白鹤亮翅，小抱石球，收式等。④太极功，包括：起势，三起三落，左右青龙翻身，引气法，玉女穿掌，海底针，左右搂膝拗步，望月观天等式。⑤八卦子午诱导功，包括：预备式，马步推掌，雄鹰展翅，劳宫引气，收势等式。⑥八卦连环炼丹功，包括：太极顶掌，抱球炼丹，太极引气等式。

(柴剑宇)

十二式易筋经 属导引派武术功法。由刘菁编写发表于1990年。特点是松静自然，用意不用力，动作与呼吸紧密配合。具强筋健骨，益寿延年作用。

功法操作：①面东站立，目上视，两脚平行等肩宽，垂于体侧，肘微曲，掌心朝下，指尖上翘。吸气时缩前阴，足趾抓地，意念手指上翘，手掌下按，呼气时放松。②变掌为拳，两拇指朝身。吸气时缩前阴，足趾抓地，意念一紧拇指一翘，呼气时放松。③两拇指叠在掌心握紧，拳心向上贴于腰间。吸气缩前阴，前臂外旋，拳眼向前，意念拳一紧，呼气放松。④臂前伸与肩平，肘微曲，虎口朝上，双拳相距30cm许。吸气时缩前阴，意念拳

一紧，呼气放松。⑤两臂上举，拳心相对，虎口向后，两肘微曲。吸气时缩前阴，足趾抓地，意念拳一紧，呼气时放松。⑥双前臂向下内收与肩平，双拳对双耳(距耳廓约3cm)，拳心向前，虎口对肩部。吸气时缩前阴，足趾抓地，意念拳一紧，呼气时放松。⑦身微后仰，脚尖离地，双臂平肩成"一"字形，拳心向前，虎口向上。吸气时缩前阴，意念拳一紧，呼气时放松。⑧两臂向前伸直与肩平，双拳心相对间距约16cm，虎口向上。吸气时缩前阴，意念拳一紧，两拳并向内合，呼气放松。⑨收拳至胸，变拳心向前，虎口向下，食指掌指关节距鼻尖7cm，吸气时缩前阴，意念拳一紧，呼气时放松。⑩双臂侧平伸，前臂上举成山字形，虎口对双耳。吸气时缩前阴，意念拳一紧并上举肘外抵，呼气时放松。⑪双臂下落，双拳置脐旁，双拇指指掌关节离脐贴近。吸气缩前阴，意念拳一紧，呼气时放松。以上各式一呼一吸，每式习练49次。吞津3口至丹田。⑫双臂下垂于体侧，变拳为掌。吸气时，双臂前伸举至肩高，如端重物状，同时脚跟微提，收缩前后二阴，再将掌变拳上举至头斜上方；呼气时，用力向下摔掌，同时脚跟着地，如此3次。然后将脚跟提起(先左后右)，脚跟前蹬，收回，各3次。

（钱爱珠）

王倭功　属导引派保健功法。由王正平编写发表于1990年。特点是修、养、练三者兼顾。具培补元气，补肾固本，壮阳益髓，养神益寿作用。对畏寒、肾虚、阳萎、早泄、梦遗滑精、腰酸遗尿有一定疗效。

功法操作：①预备式：面向东南或正南，平坐，两手五指分开置于大腿上，中指指尖置于膝盖正中约3分钟。②疏任脉：两眼轻闭内视山根部约1分钟，意念山根部出一股热流经眉上、耳后、颌下、沿胸骨正中线达下丹田，意守下丹田20分钟。③阴阳手：两手置于腹前10cm处，呈抱球状，左手在下平神阙穴，掌心朝上，右手在上，掌心朝下与左手相距约10cm。左手向内向上滚动，右手沿左手背向下滚动9次，再反方向滚动9次，至右手心向上与神阙穴平，左手心向上在右手上约10cm处。然后，两掌相贴以劳宫穴为轴心，两手指尖方向相反，置于胸前，左掌逆时针旋转，并向左翻掌，使右手掌置于左掌之上，同时右掌顺时针旋转并向右翻掌，反复操作约1分钟。④壮腰肾：左劳宫穴对神阙穴，沿顺逆时针方向按揉36次，右手揉捏睾丸约2分钟后，再将右手按于脐部，左劳宫穴对准命门穴，右手随呼吸起伏不离脐部，意念吸气时有一股热流前从神阙，后自命门而入，在小腹内汇合，温热感波及小腹部及会阴部。⑤搓阴囊：两手拇指分别沿气冲、横骨达曲骨穴，余四指沿腹股沟下行，中指抵会阴穴，上行达金门穴，余指托阴囊，左右手反复揉搓36次。⑥温丹田：两手分别置大腿上，掌心向上，意守下丹田，吸气时提肛缩睾，呼气时放松，同时意念吸气时有热流自劳宫穴沿上臂、胸正中线下行，自涌泉穴沿下肢内侧上行，汇入丹田，温煦丹田、命门，连续做18次。⑦收功：搓手浴面后，两臂外展、上抬、平伸，掌心向上并眼气，自下而上在头顶上两掌相合，自顶上沿面部胸腹下降并呼气，在腹前左右手分开，反复做3遍。

（钱爱珠）

金丝荷叶功　属导引派保健功法。由彭长春整理发表于1990年。

本功法包括基本功和正功两部分。正功的操作法：①八卦莲花芙蓉手：双手背相对，内外翻转，膝盖向前向后摆动身子自然闪动，36次。意守两手心、两脚心、两眼睛、委中穴。②燕子南飞左行功：两手抬在左侧，左手高，右手低，好像燕子飞腾，自由舞动。③燕子南飞右行功：与上式左右相反。④花猫照镜：抬右手在左脸旁，左眼看右手心，左手掌心朝外，抬在左边体后侧，离左臀部33cm，脚尖脚跟并拢，身子臀部左右摆动，36次；然后换左手在右脸旁；右眼看左手心，右手掌心朝外，抬在右边体后侧，离右臀部33cm，脚尖脚跟并拢，身子臀部左右摆动36次。⑤九步观音莲花功：左脚向前3～9步，向后3～9步，向右3～9步，向左3～9步，双手成八卦莲花芙蓉手，身子自由摆动，右脚同样。⑥左观音千里眼：右手剑指指左手千里眼(大拇指尖按中指尖成千里眼手形)，好似一股箭射出并发出一道红光。⑦右观音千里眼：与上式左右相反。⑧老渔翁撒网：左脚在前，右脚在后，双手转成八卦莲花芙蓉手撒网形，心想本身是老渔翁站在船头撒网捞鱼。再换右脚同法操作。⑨白猿猴游戏：左手向下，右肩抬起。右手向下，左肩抬起，中指贴裤缝，手指抓大腿，像猴子抓痒，身子向两侧自由摆动(75°)，向左向右双脚踩碎步。⑩何仙姑睡象牙床：右手由发际做梳头动作到玉枕穴，36次，然后右手伸向前，头往右手心压，左手伸向背后，手心朝外，左脚向后蹬，36次。⑪仙人指路：右手剑指向前伸指，左手向前向后摆动，身体往前晃动，脚踩碎步。

（钱爱珠）

神州明目聪慧功　属导引派医疗功法。系泉福有编写发表于1990年。特点是动静相兼结合点穴按摩。具调理肝、肾、心三脏，明目、健脑、益智的功能，对眼科疾病、神经衰弱、失眠健忘、高血压等病有一定的疗效。

功法操作：①自然站立。②双手掌扶肚脐，意守丹田，想丹田有一明珠散发热量。③气行肝肾：脚向外一步同肩宽，双手掌心渐升至胁下，双掌心抚按双胁部，摩擦肋下9次。再用手掌指摩擦肝肾经下行至脚，腰随之前弯，共做9次。意念气至肝脏，沿手掌下行至脚。④意守肾俞：双手外分立起，抚按肾俞穴。意念在肾俞。自然呼吸9次，气沉肾俞。⑤剑气穿指：呈站桩，上肢环抱，双手呈剑指形，间隔10cm。意念气自下丹田经胸、上肢到食、中指，贯穿食指、中指。⑥气指点穴：用食指尖点穴，先前后后，先左后右，依次点太阳、睛明、四白、风池、合谷。⑦佛掌明目：双手合掌，拇指向上，四指朝前搓手9次。然后双手掌捂按眼部，闭眼，眼睛有热感后，双手前移30cm，再回捂眼，共做9次。意念丹田之气上至双手劳宫穴进入眼睛，捂按眼睛时吸气，前移时呼气。⑧龙光望指：睁眼，双手食指朝前，离眼2～3cm

远，指尖与眼孔水平，远近拉伸，共做 9 次。意念眼睛视野随手指从近到远，由远及近。⑨洗脸叩耳：双手中指从鼻旁两侧循鼻两侧上推擦至天目穴、至百会穴，其它手指擦面同行到百会穴，然后两手分开下行，手指向上叩耳，共做 9 次。⑩归气丹田，双手环抱球势，扰按肚脐，意想收气入下丹田。⑪意想涌泉：双手从肚脐向外分开升起，变双掌相对，上提至头部，翻掌向下按至下丹田，意念气至涌泉穴。

（钱爱珠）

修真功 属导引派功法。由萧石编写发表于 1990 年。

功法操作：①总墟功：马步站立，两手搓热，双手重叠于百会穴，顺逆时针各轻揉 64 次，沿后脑至风池（拇指点按）、大抒（中指点按）各压 64 次，然后划弧从腋下沿背下滑至肾俞，两手掌上下轻搓肾俞 64 次，意守会阴片刻，提肛，两手重叠培于气海穴处。顺逆时针各轻揉 64 次，升至膻中，顺逆时针各轻揉 64 次，一手自然下垂，五指分开采气，一手单指，男左女右，点压承浆、人中各 64 次，剑指轻揉迎香 64 次，中指压印堂 64 次，轻搓两手，然后两手缓提，举过头顶，掌心向下指尖相对照百会，意念百会进气，任气下行驱邪气至涌泉放出。②分墟功：共 9 式。千手佛面：两手平举至肩，五指自然分开（以下各节相同）指尖相对，左手逆右手顺时针 64 次，意守玄关；推山填海：双手上提至胸前，吸气掌心朝外收回，呼气掌心向外推气，收回推出 64 次；剑指双交：双剑指尖相交，一轻一重为一次，64 次，意想气由指尖对流从心脏通过；采药细磨：两手微曲于胸前，掌心相对，上下磨擦，采气 64 次，然后两手抱球，揉球 1 分钟；秋风扫叶：两手由胸前平举与肩高，左手指尖吸气向上缓缓举至头顶，同时右手收回向侧外推气，交替反复 64 次；蛟龙戏水：两手后抱球，指尖相对，掌心对肾俞，双手缓缓贴肾俞轻揉，顺逆时针 64 次，微贴温养片刻；稳坐泰山：坐式（与总墟相同）两手指尖抓于膝，大拇指尖按于肾经顺逆时针揉 64 次，有身处深山之意境；疏通利导：两手提气上举至肩颈，掌心向下，然后向下压至膝，有压物感，上下为一次，64 次；静观海潮：盘腿而坐，双手合十，指尖微贴，静观海潮，入静入微。

（钱爱珠）

武当内功 属导引派功法，兼有意定派的特色。由张克俭发表于 1990 年。

功法：①一元两仪：包括守中如一、旋转乾坤、一元合掌、两仪平胸。②天地人和：包括朝天显路、按地有门、平人多寿、气和生才。③三才通神：包括三步乘跻、弓步通神。④三环套月：包括怀中抱月、左右劈山、两手托天、二郎担山。⑤山峰降虎；⑥八仙摆阵；⑦穿云托塔；⑧抱球赏月；⑨醉仙饮酒；⑩燕子回窠；⑪仙鹤涉水：包括昂头望道、涉水探爪、鹤立鸡群、仙鹤运气。⑫大鹏展翅；⑬卧龙探海；⑭虎踞扑食；⑮蛇口运气：包括蛇口起势、蛇口昂头。⑯神童拜师；⑰仙女散花：包括推云拨雾，二手置左上方，右手横臂，左手掌在其下，向前两手成拨分状，意守长强。提膝散花：两掌从左上方向右上方绕一大圈，置于右方平胸前，掌心均朝下，高不过肩，左腿提膝，左脚接近右膝，意守脚心。⑱金童报喜：并步裆。仙境腾飞：两手握虚拳，同向左右肩肘上抬与肩一字平举，拳心朝下，两脚跟同时提起，目观前方，意守涌泉。喜报临门：身向左转，左脚向前一步成左弓步，两拳化为立掌，两肘稍弓，沿上胸前平行推开，两手掌略为上翘，意守命门。⑲势原如意：中裆。顺势守一：身向左转，左脚向左一步成左弓步，两手同绕圈，右手掌在胸前顺势立掌直肘前推，掌心向左，左手在身后抬，五指撮拢，指端朝上，意守会阴。归原如意：左腿收靠右脚成并步，两手掌同绕圈，右手屈肘斜立掌置于上胸前，离胸距约 1 尺，左手掌收于左腰胁处，意守脐丹田。⑳豁然开朗：虚步裆。提腿抱膝：右腿提膝，两手同时由下而上，分向左右绕圈，再沿腹上托胸前作抱膝状，两手与右膝距约 3 寸，意守环跳。卧身托月：上身左倾，两手同绕圈，向左上方上架，如托月状，掌心均朝外，右脚同时徐缓向右上方蹬踢，意守脚心。盘龙叉掌：两手向左右绕大圈在上胸前叉掌，左在右上，上身同时转正往下全蹲，右脚同时收回，右小腿夹在腿腘窝小腿中，意守海底。混元一气：上身稍向左转，两掌向左右两侧沿水平线推分，左腿仍然全蹲，两目左视，意守丹田。本功法练习时，呼吸一般可 3～9 次。动作可左、右各练习 3 次。

（柴剑宇）

彭祖明目法 属导引派养生功法。由李远国发表于 1990 年。具有祛风明目之功效。

功法操作：席地而坐，静心调息，待心平气和时，两手反置腰背，互握手臂，伸展左胫，弯曲右膝，压置左腿上，调息运气 5 次。功毕，正坐，两手掌反复摩擦至热，两眼微闭，加以热熨，再以手指按眼眶上下，共 18 次。练功时可同时配合服用明目地黄丸，每次 50 余丸，夏天用淡盐水下，春天、秋天、冬天用酒温下。

（柴剑宇）

辘轳观井法 属导引派养生功法。由李远国发表于 1990 年。对腰腿疼痛有一定疗效。

功法操作：立定，伸腰挺胸，平视前方，调息定气，两手握拳，手臂平端，弯腰到地，如鞠躬样，然后缓缓起身，两臂高举过顶，闭口，用鼻微微缓缓出气。如此锻炼 3～5 次。

（柴剑宇）

涂津美容法 属导引派结合存想派保健功法。由傅剑文介绍于 1990 年。对面部各种皮肤疾病有一定疗效。

功法操作：晚上临睡前或早上起床前，盘腿打坐（端坐凳上亦可）。意守丹田，静坐 5～10 分钟（长些更好），双手最好结印于丹田前。待丹田及全身发热后，轻轻有节奏地叩齿 81 下。舌头在口腔内左右上下搅动数次（名曰赤龙搅海），鼓漱 9 响（漱津），缓缓将津液分 3

口咽下。随后，再搅，再鼓，使津液满口，勿咽，蓄于口中。接着行涂津之法：先将双手摩热，按贴于面部。行浴面之法：两手中指尖紧贴鼻翼两侧，徐徐上推至印堂（眉中），直至天庭（发际），同时伴以吸气；接着呼气，轻松地从面颊两侧抚下。一推一抚，一吸一呼，呼吸深长，动作柔和。再将口中津液唾于手心，趁热迅速涂于脸上，轻轻抹匀。待觉脸部粘糊糊时，即停，千万勿摩三。之后，再端坐意守丹田。双手按放于膝，全身放松，于呼气时意想一片甘露慢慢从头而下，洒满面部。此时似觉面部如针扎般麻、疼、痒、热。意念满面红光，耀然生辉，青春华茂。如此几分钟后，再浴面时，已感面部光滑，细腻非常，心中十分舒畅。再摩手浴面、涂津抹面、意守，如此只须3口即停，勿贪多。待3口涂完之后，再意守丹田5～10分钟（能长更好）。之后，再行浴面、浴鼻、浴眼、浴眉、浴耳、浴发、鸣天鼓。收功时，以双手环绕带脉环摩9圈（和带脉），双掌相贴，按揉腹部（丹田），逆、顺时针各36圈。轻轻放松腿部及全身，即可睡觉或起床。注意涂津法只限于早晚各练1次，不宜多行，早上亦可不练，每次只限涂津3口。摩面要柔和，不能用劲猛揉，不要胡乱摩。早晨宜先吐纳气9次，再练功；亦可对着刚升起的红日练功。

（柴剑宇）

三心并站桩功　属导引派功法。由庞鹤鸣发表于1990年。

本功法属智能功，内气感觉快，富力强身作用明显。练习此功时，意守下丹田，三心并即顶心向下，足心向上，手心向内，意念向丹田合并。练习时，足跟先不动，足尖外撇呈90°，再以足尖为中心，足跟各外撇90°，成内八字形，此动作亦称为踩气。其后，手徐捧起，至两掌在头顶相合，沿头正前方下降至胸前呈合十手。坐腕，带动臂下落，两手置于腹前，掌心对肚脐，屈膝下蹲约站半小时，然后收功。

（柴剑宇）

虚静修真功　属导引派武术功法。又称形意静功。由马礼堂整理编写，发表于1990年。

功法操作：准备入坐时，就要先强调心灵上的静字。①踝部运动：坐于床上，两腿伸直，先按顺时针方向旋转两脚5圈，再按逆时针方向旋转两脚5圈。②膝髋运动：按上式，弯起右膝，将右足放在左大腿上边，足心朝内上。左手抓住右脚，右手抓住右膝，按顺时针方向转动右膝5圈，再按逆时针方向转动右膝5圈，然后右腿伸直，左膝弯曲，同以上方法旋转左膝，顺时针、逆时针各5圈。③髋部运动：接上式，两腿伸直。先把右腿朝身体弯曲过来，左手抓住右脚背，右手抓住右膝，轻轻地把右小腿从左到右再从右到左，来回摇摆，放松髋关节，共摇5个来回。然后将右腿伸直，弯曲左腿，同以上方法摇摆左腿5个来回。以放松和活动踝、膝、髋关节的组织，为静坐盘膝作好准备，也可以轻柔地按摩骨盆区域。④心火下降：端坐、自然盘膝。双手放于膝上，内劳宫对准膑骨。双目垂廉，内视脐下1寸3分处。呼吸要静细。少时气定后，上、下唇微张，以鼻吸口呼。吸无意，任大气自然流入；呼气时，气从口出，要匀细无声。此时寂而照，照而寂，入静观看丹田。作功10几分钟后，内气逐渐充实，便觉上虚下实，脐下温暖，如无任何感觉，可再继续坐片刻，同时检查自己是否静下来了？呼吸是否已调匀？待有气机欲动之感觉后，即可转入下一步功夫。⑤还精补脑：仍保持端坐，自然盘膝，双手握固。右手在下左手在上，左手握住右手拇指，右手握住左手四指，手心朝上置于髋骨之上，小腹之下。双眼垂帘，闭口合齿，舌舐上腭，眼观鼻根处。以眼观鼻，以鼻观脐，以神泛挖，勿忘勿助。意念不可过重。细调呼吸，鼻吸鼻呼。开始时吸有意呼无意，思想入静，万念俱寂。起初是四周空空，达到物我两忘之际。头空脑静，渐入于恍惚混沌状态。此时则呼吸匀细，已不知吸之为吸，呼之为呼。但要清醒寂照，防止昏沉。真元自然上升，还补于脑，全身温暖舒适。口中津液增多，要随时吞入腹中。坐40分钟或更长些，待觉适时，再转入下一步。⑥气息归元：眼光离开鼻根，将神注于脐下1寸3分丹田处，将舌放平，上下牙稍稍分开，但仍要闭口，勿泄元气。握固之手慢慢松开，平放于两膝上，掌心对准膑骨。双腿可缓缓舒展伸开，足跟相碰。仍用鼻吸呼，吸无意，呼有意，将气慢慢降至丹田。此时丹田仍有温暖之感。如丹田热甚，可减轻意念，待气交完全不动之后，逐渐恢复正常，方可收功下坐。⑦下坐时，先慢慢睁开眼，然后双手互相搓热，沿头、面、胸、腹、腿、足、依次向下按摩，全身轻松舒畅，再活动腿足，下床慢慢走动片刻，恢复如常。

（柴剑宇）

五行培元功　属导引派武术功法。由马礼堂整理编写、发表于1990年。本功法强调身体姿势与呼吸的配合，即起吸，落呼；开吸，合呼；蓄吸，放呼。气形相合，祛病健身。

本功法分为：理肺功，强肾功，舒肝功，养心功，健脾功5种。其养心功的操作为：①两手握拳上提置于脐旁。②左脚跟微提起，成左虚步，左拳向上，置于右额侧，右拳置于左肘下，吸气。③呼气，左脚向左前方迈一步，左拳向左上方翻，右拳从左肘下打出。④左弓步，两拳放开成掌，十指张开，两臂前伸。⑤吸气，右脚上前置于左脚内踝旁，虚步，两手抓回握拳，右拳置于左额侧，左拳置于右肘下，眼向右看，与②相同，唯左右方向相反。⑥进右步，翻右掌，打左拳，动作与③之相同，唯左右方向相反。如此一左一右，轮换练习。健脾功。①起式预备式。两手握拳上提，置于脐旁，拳心朝上，眼看前方。②吸气时，左拳向上经胸前上方钻出，高与肩平，拳心朝上，肱曲约130～150°。右拳同时向下扣，置于脐下，拳心朝下。身体微微屈膝下蹲。吸气尽而式成。③呼气时，左足向左前方迈出一步，脚尖朝前。同时右拳顺着左胳膊下边连拧带翻向左前方横出，翻至拳心朝上高与肩平。与右拳横出的同时，左拳由右胳膊上边滚翻拉回，停于脐下，拳心朝下，眼看右拳。呼气尽而式

成。式成时要向左转腰，顺右胯。④左脚尖微向里扣。吸气时，右拳变掌，向右后下方划圈。再经右胯旁握拳向前上方钻出，拳心朝上，高与肩平。同时右脚进至左脚内踝侧，脚跟提起，脚尖点地成虚步，眼看右拳。吸气尽而式成。⑤呼气时，右脚向右前方迈出一步，同时左拳自右胳膊下边连拧带翻横出去，翻拳心朝上，高与肩平，肱曲约150°，右拳亦同时从左胳膊上边滚翻拉回，停于脐下，拳心朝下，眼看左拳。呼气尽而式成。式成时要右转腰，顺左胯。⑥再吸气时，手足动作与本节动作④相同，唯左右相反。呼气时，手足动作与本节动作⑤相同，唯左右相反。如此一左一右，轮番练习，次数不限。以上所述是五行培元功五种功法的单式练习。在单式操练纯熟、正确的基础上，可以按照五行相生的顺序综合练习。

（栾剑宇）

盘龙门培气养身功　属导引派功法，兼存想派特点。源于明末，至今约已流传300余年。由张加陵整理发表于1990年。

本功法共分桩式内气和卧式内气两部分。

(1)桩式内气：取站桩式，待到身躯稍有晃动，如天仙欲醉般。①天王托塔：两足并拢，两膝下曲，两手心向下前伸，两手摸膝，边摸边伸。蹲下后停10秒钟，腿慢慢直立，手收回，手心向上，如托塔，内收两手交叉于丹田，蹬足。来回25次，意守丹田。②巨龙望月：直立同开始式，左手劳宫穴贴于百会穴（头顶），右手贴于左手外劳宫穴。曲膝，深吸气，头腰向右后扭动望月式。停10秒钟后，回立时呼气，再向左重复换手，连续做25次，意守劳宫穴。③气回丹田：直立并足，同开始式。两手心向上，两手重叠，小鱼际肌紧贴丹田。曲膝，手心向上平伸，缓慢直立。手收回，重贴丹田，足跟离地，足掌用力蹬，静站1分钟。意守丹田。

(2)卧式内气。①浪滚烟海：平卧，枕肩，卧于硬板床上，两手平伸，劳宫穴向地，胸式吸气，将气引入腹部脐下呼出。微抬头10次，意守丹田。反复静练，使气流如波浪在腹部滚动。重练膻中、气海、关元穴。②卧龙戏水：自然盘坐，双手劳宫穴贴膻中，双肩向前倾，以胸式吸气，腹式呼出。10分钟后，再腹吸气，胸呼出，交替进行，意守丹田，使气浪在胸腹如鼓盈波浪式滚动。③大气所归：盘坐，两手垂叠丹田，眼微闭，望鼻尖，自然呼吸，意守丹田，全身放松，5分钟行气丹田，收功。

（黄　健）

化音功　属导引派功法。由赵国富等发表于1990年。本功法以音乐为手段，去导引人体内的潜在能力，使机体处于和谐的状态。

功法操作：在安静的室内面北端坐，上身直，头微低，从百会到会阴成一直线，使中脉顺畅。膝弯90度，双脚平行与肩同宽，使涌泉通达。双目轻闭使思绪专注，舌尖轻舐上腭使任督脉连接。右手拇指与无名指相接成圆形封闭圈，其余手指自然伸展，停在胸前正中，左手掌心向上平托于左胸前。自然呼吸，做到慢、细、匀。保持上述姿态，静坐5分钟，排除杂音，并缓慢地默念：徐徐元气融古音，清清水流透全身，音水通经驱浊气，水音同步合天人。反复8～10遍，接着响起古琴曲《秋水》的美妙声音，注意聆听。进而观想自己近似虚无飘缈，与自然界融为一体，音乐如雨露般从百会穴进入脑内，并自上而下地按摩、洗涤体内各器官（脑、眼、耳、鼻、口、喉、气管、肺、脾、胃、肝、肾、阴），通过双膝关节将冲下的浊气、浊物随水流从涌泉穴排入地里。如此往返数遍，约经8分钟转入古琴曲第二曲《流水》时，观想水流比以前有所加强（有时在病灶处如瀑布流泻），顺次将体内上述各器官反复冲洗干净，意观每遍都因吸收“音气”的物理能量，而使各器官都更加光滑、明亮、充满活力。约7分30秒后，音乐结束时即可收功。收功方式是双手合掌搓热，擦面，梳头，顺耳，擦颈、大椎，然后双手左上右下相叠，放在下丹田处，自然呼吸3次，睁眼。

（黄　健）

六阳神功眼睛功　属导引派功法，兼见存想派特点。由彭长春发表于1990年。专用于眼睛保健。

功法操作：①搓手大法：两手掌心相对，前差后错地搓动。②搓面大法：左手心按颈部灵台穴，右手心按左手背，两手相叠，然后两手同时从脑后升起，依次按压风池、风府、玉枕穴，分按阴角、阳角、天突、梵门、天庭穴，直至鼻尖，至重楼穴，两手分开，按摩左太空、右太玄。移至黄庭、丹田、北海龙宫。③搓指大法：右拇指关通穴搓左手心，方向由右到左，左手拇指关通穴搓右手心，方向由左到右。④搓眼球大法（狮子滚绣球）：用双手大拇指关通穴从里向外搓眼球，眼睛应睁开进行（但初学者可闭眼）。⑤搓侧掌大法（月亮弯弯照九州

佛家说小拇指以下到手腕月牙形的部位称“月亮弯弯”）：左手上、右手下，“月亮弯弯”相搓66次（或99次），搓时手掌一边睡过去，一边翻过来，直搓至发热。⑥抹眼睛大法：两手分开用月亮弯弯处的神门穴道由眼窝到眼角搓抹66次（或99次）。⑦眨眼睛大法：双手叉腰，身正，头正，颈直，双眼一上一下眨眼66次（或99次）。⑧转眼珠大法：双手合十，眼睛轻闭，颈正头正，右眼窝看左眼角，右眼角看左眼窝99次；左眼窝看右眼角，左眼角看右眼窝99次。⑨气贯眼睛：双手叉腰，意想从天门（梵门穴）进气直到丹田，再由丹田吸一口气到梵门，由梵门又下达眼睛，意想右眼进红光（日光为主），左眼进白光（月亮为主），反复9次（或18次）。⑩双洗目大法：意想右鼻孔发光为红龙冲右眼，左鼻孔发一道蓝光为青龙冲左眼（意念：右鼻窟窿为红龙，左鼻窟窿为青龙）。⑪排眼毒大法：双手叉腰，身体中正，从丹田吸一口气贯在左手心，又吸一口气贯在右手心。两手十指弯曲，指尖分别对两眼窝，从里向外抹36次，排除眼里的一切热毒、寒毒、邪毒。⑫观音九步莲花功：出左脚（女性右脚）向前走9步，退右脚（女性左脚）向后退9步，然后双手叉腰，站立不动，像站在地气当中，意想脚下有一盆金莲花，金莲花右边发出一道

红光，左边发出一道蓝光，红光冲右眼，蓝光冲左眼，最后意想发出一股清香，洗自己的双眼9次。⑬观水大法：用1碗井水，里面放上3片松枝，3片柏枝，双手叉腰，双眼注视碗中水3～6分钟。⑭观镜大法：用一面镜子（只能自己用），对镜念偈：大海流水哗啦啦、啦啦哗，啦啦哗哗生妙法。用镜子对着眼睛，由右向左移动6次，再由左到右移动6次；再由下到上6次，共24次为一周天。

（黄 健）

少林护体动功五式 属导引派功法。由萧崇美发表于1990年。通过运动四肢、躯体的关节，使经络通利，气行血和。除护身强身外，并对骨关节疾病有一定的辅导治疗作用。

功法操作：取站立位，两膝微向前曲，脚尖内扣。双手抬起与肩高，五指分开，掌心相对，形如抱球，然后落于小腹前，掌心朝里，十指相接，两目微闭，意想会阴处有一口大钟在摆动。①蛟龙出海：双手向前上方绕环至肩上，掌心外翻，继续向后下方绕环经体侧复原。自然呼吸。②剪雁双飞：两臂伸直，掌心朝里，缓慢下落，在腹前作交叉运动，男性左手在下，右手在上，女性相反，由慢至快，交叉幅度由大至小，反复2分钟。③银蛇吐信：双手从体侧上抬呈"一"字与肩同高，两臂一起一伏，一伸一缩，如蛇在蠕动，并以手腕带动手掌随起伏而上翘。④金鸡抖水：两臂分开与肩同宽，略上抬，肘部弯曲，使上臂与下臂成90°。两手掌自然下垂，以腕带掌由内向外至下甩手，五指分开，掌心斜对。如至反复2分钟。⑤双狮戏球：双手在腹前慢慢向两边拉开，再慢慢向腹前合拢，意想好似捧着一个大气球，合拢时好像在把气球压扁；拉开时，好像这个气球的膨胀力要把两手推开。收功时，两腿由高马步的预备式恢复直立，两脚并拢，眼睛慢慢睁开，双手自然下垂，从体侧向上划弧至头顶上方，翻掌使手心朝下，意想向百会穴贯气，并意想这股气跟着继续下按时手掌慢慢回到丹田。如此收功贯气3次。然后双手上举至头顶，手臂伸直，掌心朝前，从左至右以腰为轴划圈，向下划时，掌心变为向里，同时弯腰，但膝尽量不要弯，如此转7圈；再从右向左亦转7圈。然后两手的食、中和无名指在心窝处相接，先从左至右按摩转21圈；再从右至左按摩21圈。按摩时意想心窝，全身放松，切忌皮肉搓动，即可收功。体弱者因内气冲动产生自发功，可意想涌泉穴，抓捏肩井穴，睁开眼睛即可；体强者可顺其自然。

（黄 健）

三焦益气法 又名三圆式、三原式。属导引派功法。从陕西三原县鹞子高三传出，由权中先整理发表于1990年。对肺、胃病变（胃下垂除外）有一定疗效。

功法操作：面南背北，松静站立，先张口用力吐浊气3口，再自然呼吸片刻，意想自己处于遍地绿茵，四周花香的境界。左脚往左开一步，脚尖内扣，双手自然垂于体侧，目视前方。两手掌内旋，使掌心向南，此为第一个圆形。两手转成十指相对，同时往腹中线移动，定式为手心向上，十指尖轻轻接触相对应。双手随吸气沿人体正中线往上升至膻中。以口吸气，提肛收腹，配合发"嘶"字音。接着双腿下蹲，两手随之外旋并前推，逐渐转成双手心朝前，两手自然弯曲如同反手夹一圆球在胸前和臂间。下蹲时开始吐气，吐气时双唇撮起，同吹口哨状。此为第2个圆形。最后划第三个圆：随双腿和身子上升，转手心向下，如鸟收翅般向体两侧，斜向下落，垂于体侧，自然呼吸。三圆以后，尚有一导引法：意念气从双腿内侧升起，经会阴穴汇合入小腹丹田。此意念在吸气双手提升时进行，至双腿有热流上升时，提气至膻中穴，引气沿手内侧至劳宫穴，至升起站立时，意念集中下丹田。

（黄 健）

老年形意健身法 属导引派功法，由周树全发表于1990年。

功法操作：①怀中抱月：站立，目视前方。两手以阴掌侧平举，翻阳掌两臂转前平举，再屈肘收掌至胸前。两臂内旋至拇指向下，掌背相贴，手指向前，将两手向前平插出去。然后向两侧分开，手心向下，向体侧下按，两腿下蹲。两手由体侧内捧，手心向上，随身体直立而捧至腹部。两手置体侧，还原如前。②浪里推舟：两手以阴掌前平举，再下按；同时屈膝下蹲。两腿直立，两手随之上抬，屈肘收掌于胸前，掌心向下，再前推至平举，然后向体侧下落，手心向后。接着两手以阳掌侧平举，再向上向内划弧至胸前，掌心向内，由胸至腹落下，垂于体侧。③大鹏展翅：两手抱拳于腰间，上体右转，右拳变掌，右臂微屈，以肩为轴，掌心向外，在右侧由前向上，向后划一立圆，搂手抱拳于腰间，眼看右手，头随手动（随之左手同法操练）。两拳变掌前伸，再以两肩为轴，划圆如前，最后抱拳于腰间。④顺风摆柳：左脚向左迈出一大步，右脚顺势蹬直，左膝弯曲成左弓步。双手经体前向左平摆，掌心相对。同法换向练后，两手向左、向上、向右至左体前划一立圆。身体重心随两臂摆动而左右移动，眼随手动。⑤枯树拔根：左脚上前一步，身体后仰，两臂上抬屈肘，掌心向后。成左弓步，上体前屈，两手向左脚两侧下按，左脚蹬直，上体后仰，两手握拳提至胸前。左脚收回，还掌下按。⑥挽弓射雁：双手经右侧向上、向左摆至左手立掌平举，右手立掌于左肩前，同时右脚提起屈膝将脚背贴于左小腿后。右脚向右侧迈步，成右弓步，右手向右拉至右胸前屈臂，似拉开弓箭，左臂斜上举起，目视左前上天空，两手捏握拳2次。两手变掌，由左向上、向右、向下在身前划一立圆至左手左斜上举立掌、右手在左肩前立掌。右脚向左脚后侧插成交叉步，右手向右拉屈臂于右胸前，两手捏握拳2次。⑦力鼎千斤：两脚大开立，两手由体前上捧至胸前，两臂内旋，将掌心由内向外翻转，上举至顶，两臂微屈，成托物状。两手向两侧分开，手心向下，向两侧下按，两腿呈马步。⑧二郎担山：双手由体侧以阳掌上抬，划弧至头前上方立掌合拢，再下落至胸前成屈臂合掌式，并下落至腹部，掌心对搓，两腿屈膝下蹲，两前臂在腹前

交叉成“十”字，手心向内，并下落分开至侧平举，掌心向前，两腿蹬起，重心右移，左脚抬起呈独立式。⑨铁拐蹬弹：右脚向后伸出踩地，脚尖向前，右脚收回，两膝微屈成半蹲，右脚向体前下方蹬出，脚跟用力勾脚尖，收回右脚成半蹲。出左脚同法锻炼。⑩浪涛拍岸：两手半握拳，用拳心由下至上对称拍击身体左右各部位（拍背时用拳背）。

（黄　健）

婴幼儿胎骨功　属导引派功法。由舒眉发表于1990年。习练此功，不仅能使婴幼儿身体健壮，而且对防治一些疾病也有较好的效果。

功法操作：第一步功：摩砺功。此功外需洗药，手法揉摩，内则需注意饮食。它可以调气血，增强肌肉、关节的张力、弹性和灵活性。6个月龄的婴儿开始锻炼此功。具体功法如下：在室温20℃左右，通风的屋内，把小孩脱光，用五加皮、透骨草、防风等中药煎汤令沸，稍放凉后，用纱布和药搓洗婴儿全身。洗毕，待药液晾干后，把婴儿放于铺好被子的小床上，开始揉摩。①腹部：让婴儿仰卧，用右手掌先顺时针、再逆时针方向按摩其腹部，各按摩4～7次。此功有助于治疗肠胃疾病。②背部：让婴儿俯卧，用左手掌从孩子右臀起按摩至孩子后脑勺，再从后脑勺从另一侧按摩至孩子左臀，如此5～6次。③臂部：让婴儿仰卧，先从右臂内侧揉摩和用空心拳轻轻击打至肩，再从肩顺外侧到手背，4次后换左臂依上法再进行4次。④腿部：让婴儿仰卧，从左脚背起，揉和击打至大腿股，再沿左臀内侧到脚掌，反复4次后，换右腿同法施术。⑤脸部：用双手四指轻轻揉捏婴儿脸蛋、颌上肌肉及额部、耳部，手法要轻。

第二部功：幼儿运动功。①幼儿仰卧，术者抬起幼儿手臂再放下，然后再屈手臂、伸开，反复几次。②幼儿仰卧，抬其腿，放下，再屈、伸。③幼儿站立，慢慢弯腰再抬起。④幼儿仰卧后，令其坐起，头往下低，再抬头，躺下。⑤幼儿直立，以腰为轴，从左侧转向后面，再转回；向右侧转向后面，转回。饮食，也是此功法内容之一，除应注意卫生外，还应使其多吃蔬菜、水果，少吃猪油、肥肉，并应喝一定量的牛奶和鱼肝油。少吃多甜的零食，可吃些瓜子之类营养丰富的零食。

（黄　健）

明目功　属导引派功法，由王凤太发表于1990年。此功专为近视而设。

功法操作：①松静式：站桩样，轻轻合目，排除杂念，全身放松。②提气至掌：开目，提双臂，两掌相对，置于胸前，着意于掌心，两掌轻柔分离开拉和合拢对挤，至两掌有热、胀、麻时止。③外气回授：提两掌于眼前，距离以目有气感为宜。然后作前后、左右移掌及圆周运动，均以手掌对眼放气；最后合目收气，闭眼，双手掌按在同侧眼上。④吸紧呼松：两臂松垂体侧，鼻吸口呼，吸气时眼球收紧；呼气时眼球放松。⑤看物调目：睁开双眼，盯住视力所达的一个最远目标；然后收目盯住近前的一目标。⑥收功：两手放下，交叠抚于关元穴，待气感消失。⑦放松活动：睁开眼睛，捕捉自己感兴趣的目标，再闭眼休息，反复数次，以轻松、舒适为度。最后双手搓腰，拍打下肢。

（黄　健）

肩周炎防治导引功　属导引派功法，由李鸿江发表于1990年。

功法操作：①起式：立正势，全身放松。②原地踏步，踏步及摆动两臂由轻渐重。抬腿与摆臂幅度逐渐增大，至摆过头顶后，再逐渐减小。③摆臂甩手：左足左跨半步，双膝略屈，左右摆动上身，并带动双肩、双臂也随之摆动，由轻渐重，至两手触及对侧肩头，再渐减轻。④轮臂摸肩：先以右手尽力轮起，摸触左肩胛，再以左手摸右肩。⑤强拉硬弓：双臂上举，同时左腿向左前方分出，右腿挺直，呈弓箭步。右手握住左手食中示三指，用力牵拉3～5次；然后转身换向。⑥倒背纤板：双腿站直，双手伸向背后，左手握住右手指，用力向左牵拉；然后换手同法进行。⑦双开扉门：双手半握拳，从腋下由外后方向内前方绕过，变拳为掌，指尖向上，继续向前推出。两手向两侧分开，再从腋下绕过、前推。⑧双手托天：双手从外上向内下绕至胸前，腕相碰两手掌左右展开，并用力上托，至头上方分开，再经外上向内下绕至胸前，托举过顶。⑨双手捞月：双手外展下落，同时弯腰，双手直落至双足前方，状如水中捞月之势，再伸腰直立，同时双手提至眼前；再向外展开落下，弯腰捞月。⑩手摇纺车：双手下落，左手叉腰，右臂屈肘半握拳，向外、向内旋转各10余圈，如纺棉花状；然后换手再操。⑪风轮自转：左手叉腰，右臂伸直，右手握拳右臂抡起，向后、向前大幅度抡转；然后换手再操。⑫双手幪面：原地踏步，双手搓掌至热，抚面。

（黄　健）

叩齿咽津养颜法　属导引法功法，由邓汉文发表于1990年。功能养颜美肤，健脾和胃，强肾固齿，滋阴降火。

功法操作：①静坐闭目：内视返听，意守丹田。②叩齿：轻叩36或81次。③搅舌：产生的唾液不要下咽。④漱津：闭着口，将舌功产生的唾液鼓腮漱津数次。⑤咽津：将漱津后满口的津液分成3小口咽下，咽下时稍用力，使之汩汩有声，同时用意念诱导唾液沿任脉方向下落至丹田。⑥收功：意守丹田，片刻后擦手、擦面、梳头、抹耳轮。

（黄　健）

老子气功——动功简化十八式　导引派功法。与老子气功——静功为一个整体。由孔庆连发表于1990年。

本功法共有：预备式；双掌收发；对掌开合；两侧练掌；升阳撼阴；托天理三焦；掌拍气柱；三田归一；平衡阴阳；左右吸发；运行腰腿；托掌升阳；运双剑指；双掌发气；运弹腿脚；转运双掌；扇浊；收功等18式。其二为对掌开合：后八字站立，双手垂于体侧。吸气两臂从体侧上抬呈弧形；呼气，身体下蹲并右转45°，左手置在右

膝前方，右手放于右臀后。左脚尖内收，两脚小趾用力踩地，意念气从两小趾外侧，两腿外侧至尾闾，提肛耸左肩，身体斜起，抬左脚跟，左臂上轮与肩平。意念脉气由尾闾到大椎，肩臂固定住，身躯从右侧向左转90°，臂划弧形，左脚跟落地。意念脉气由大椎经肩到手，左臂下落至左后侧，右掌从体后划至左膝盖前，提肛，耸右肩，身体斜起，右脚跟抬起，右臂上轮与肩平，意念脉气由尾闾到大椎，肩臂固定住，随身躯从左侧向右侧转正，右臂划弧落于体侧，右脚跟落地，意念脉气由大椎经肩到手(此式叫大臂呼气提尾闾)。吸气两臂从体侧上抬至胸前平肩。掌心相对似抱球状，提丹田气至膻中，耸肩，抬脚跟，松腋窝，双肘垂直用力下压。呼气，将腋窝之气经臂内侧至劳宫发出。吸气，双膝微曲，将气吸到丹田，耸肩，抬双脚跟，领丹田气经尾闾到大椎，抬双肩。呼气双臂用力垂直下压，紧靠两肋，意念催双肩气经臂外侧到劳宫排出。两手变爪形，十指尖相对，晃动3次，吸气，两手十指绷紧，用力向外拉伸，意念十指尖拉伸之气。呼气，十指放松，两掌相对合拢，手指变爪弯曲相对，再向外拉伸，松腕俯掌，双手下落至体侧，意念浊气顺臂由劳宫及十指尖排出。其六为托天理三焦：立位吸气，两臂从体侧以阴掌上抬平肩，意念气从两手劳宫沿臂内侧、膻中、丹田、腿内侧至涌泉；呼气两臂平行划向胸前，意念气从小趾外侧经腿、尾闾、脊柱、大椎、两肩、臂到手。吸气，两臂呈弧形上举至头部，双膝曲蹲，身躯后仰，翻掌，气从膻中、丹田、腿内侧至涌泉；呼气，分次呼出，意念气从小趾分次至手。身体立起，两手变爪，向下刨抓，两臂呈弧形上拉至头部，曲膝反仰，翻腕，直立，两手放松，停在头部两侧，气咽到丹田，三呼吸，再将两手分垂于体侧。其十二为托掌升阳：立正势，左脚向前出半步，重心左移，双腿曲膝下蹲，右脚跟提起，左手指并拢仰放在左小腿外侧，似托物状，右手垂放在右臀部，左右上下掂一掂，吸半口气、憋住，意念左手似有千斤重物，并用力上托，身体立起，掌托过腰时吸满气，继续上托到左胸前。左手下落，两腿弯曲下蹲，右脚跟抬起，左手仰放在左小腿外侧，意念重物放回原处；左手自然下垂，身体站起。

(黄 健)

大力鹰爪功 属导引派武术功法。为武当各家的基础功，早在清末即已流行。由顾坚发表于1990年。

功法操作：强调子时练。取盘坐位，双手成爪状，分置于腰侧，五指向上，爪心向前，用鼻作深长细匀呼吸，双手随呼吸收进推出。吸气时气归丹田；呼气时，气从下丹田至中丹田。①卧虎功：呈俯卧撑样，开始时以十指呈爪撑地，以后逐步减去小指、无名指、中指、拇指，最后仅以两食指撑地。吸气时气从鼻中至下丹田，双臂弯曲，使身体贴近地面；呼气时，气从下丹田至中丹田，双臂伸直。②狸猫上树：右手成爪以爪指面撑地，臂伸直，两脚伸直，右脚外侧着地，身体侧卧，左腿搭于右腿上，左爪向左侧伸直。右臂屈肘，身体下降使右胸贴近地面，左爪不动。气从鼻中吸至下丹田；右臂伸直，气从下丹田送至上丹田，换左臂同法进行。炼成后可逐渐减少撑地之指，至仅以食、中两指撑地；同时，用砖将脚垫高，至身体完全倒立。③手提千斤：取一重约20余斤的小口酒坛，用拇、中、食三指扣住缸口，双脚分开站成四平马，另手成爪于腰，双目前视。吸气、气沉丹田，提肛，将酒坛上提至胸前；呼气，气升于胸膛，肛门松开，放下酒坛。换手如法进行。以后逐渐增加坛内物重，至150斤左右。④阴阳结合：于太阳东升时，立成四平马，面向太阳，双爪向阳光作拉推之状。

(黄 健)

活力回还功 导引派医疗气功。由杨远京整编发表于1990年。对哮喘、肺气肿、震颤麻痹、男性不育、痛经、闭经、肝肾囊肿有一定的治疗作用。

功法操作：分三部分。

(1)收气排浊功：自然站立，双手置于小腹前，出右脚成弓步。随呼气，吐"呵"字音，两手从腹部丹田沿左右两侧上提，手心向上，抬头仰天。意念任脉开、督脉闭，将体内浊气排除体外。随吸气，两劳宫穴和两眼接受天上正阳之气，意念任脉闭、督脉开，将正阳之气收归丹田。同时两手回落腹部丹田，左脚上步，恢复自然站势。习练时，须走圆圈步。

(2)地天人功：①养丹：两脚分开与肩等宽，两手置腹部丹田，静养至丹田气机服满为度。②运丹：转腰胯，顺逆方向各转36次，意念丹田。③吸地气：双手从腹部丹田伸向前，手心向下，继做转腰胯，意念双手劳宫纳地之精华。④接天气：转手掌心向上，手指微曲朝天，左脚平行跨一步，意念接纳天之阳气，同时腰腹部作前后运动。⑤贯人气：左脚收回一步，两手从体侧从由下往上，再由上往下随腰部侧弯起落，意念将吸入的天地之气融汇在体内，使天地人合一。⑥向后捞气：两手呈荷花状，置于背部，上身犹如背孩子似沉重，两手随转腰动作由下往上捞气。⑦手捏病灶。⑧暂停收功：用右手中指点压百会穴片刻后，用两手干洗脸3次，最后两手交替按摩肩→肘→腕→手指。

(3)点穴自发动功：分四法。①丹田发动法：取平行桩，右手劳宫穴按在丹田，左手叠上。两肩松沉、加深气呼丹田，意守内观，以达气蓄丹田，激发气动。②命门发动法：取并足桩，右手握拳，食指本节骨点压命门穴，左手握拳按在右手上。加深气呼命门，意守内观，以达气蓄命门，激发气动。③地掌发动法：取外八桩，两肩松开下沉，两臂下垂，翻腕平掌，向外展45°，各指分开伸直，各指尖射向远方至极，两手劳宫入地至极，以指尖与掌心觉胀为度，加深气呼丹田，意守内观，以达气蓄丹田，激发气动。④合掌发动：取内八桩，两肩松开，两手臂平伸，内收屈曲，合掌劳宫穴相合对气，两臂成一直线，以两中指胀为度。加深气呼丹田，意守内观，以达气蓄丹田，激发气动。

(杨远京 钱爱珠)

补肾强身功 属导引派医疗气功。由袁顺兴整编发表于1990年。具补肾生精、培育元气、健脑益智、疏经

活络的作用。对慢性肾病、糖尿病、不育症、神经衰弱有一定医疗效果。

功法操作：本功法包括辅助功法——补肾保健功，和主功——正气静养功，以及动功3部分。

(1)补肾保健功：平坐。①头功：干梳头，摩项。②叩齿。③舌功：搅海，鼓漱，咽津。④耳功：鸣天鼓，击电雷。⑤摩肾。⑥摩腹。⑦养丹。⑧搓手。⑨浴面。

(2)正气静养功：①预备式：平坐，头身正直，两眼轻合，下颌微收，舌舐上腭，沉肩垂肘，松腰松腹，两腿平行分开，与肩等宽。两手轻放于大腿中部，静养丹田1～2分钟。②炼养丹田：吸气时收腹提肛，无须意念；呼气时，鼓腹松肛，意念将吸入之气经鼻根沿咽喉、胸腹部正中线向下到腹部丹田，促使腹部丹田形成轻微的起伏运动，炼3～5分钟后，再养丹田，恢复自然呼吸，将意念轻轻地静养在腹部丹田，要求似守非守，若存若亡养5～10分钟。③收功：两手十指相对，吸气时，掌面平行向上，从腹部丹田慢慢上升至膻中，呼气时，翻掌向下从膻中慢慢地下降至腹部丹田，反复升降3次。随后两手掌背相对。吸气时，两手从腹部丹田中央慢慢地向左右两侧分开，呼气时，两手从腹部两侧慢慢地向腹部丹田中央靠拢，反复开合3次。

(3)补肾强身动功，包括：①起势开合。②收气养丹。③转运丹田。④嫦娥奔月。⑤藏魂伏虎。⑥转腰云手。⑦左顾右盼。⑧平息收功。操练时，调心采用良性意念，循径意守法为主。调息采用逆腹式呼吸法，调身全部采用自然站桩势。以转运周天为例，取自然站桩势，随吸气收腹，两手合掌，指尖朝下，从腹部丹田上提至膻中，两膝关节逐渐伸直，两手指朝上。意念诱导真气从腹部丹田向下，经会阴穴向上，沿督脉的长强、命门、大椎至百会穴。随呼气将合掌的手指向前下方慢慢旋转至腹部丹田，膝关节逐渐弯曲，身体下蹲，意念诱导真气从百会向下，经印堂、人中再经鹊桥向下，沿着任脉膻中至腹部丹田。

(袁顺兴　钱爱珠)

养生十二禽戏　属导引派武术气功。由尚济发表于1990年。本功法模仿动物形象操作，动静兼修，阴阳互济。具养生延年，强身防病的作用，对失眠、冠心病、颈椎病，眼病等有一定疗效。

功法操作：①神龙游空：一波未定一波生，好似神龙水上行，忽而升天高处跃，任、冲得调内虚清。②猛虎下山：纵跳以扑，托抱称雄，劲起臂尾，通督聚精。③黑熊撒膀：两膀开合肺气伸，拔背竖项力千钧，化去肝风补脾土，调中合胃萃精神。④苍鹰搏兔：九秋最是鹰得意，搏兔全凭鹰爪力，肾中阳气过三关，还精补脑入泥丸。⑤白鹤升天：白鹤凌空，展臂宽胸，提膝长腰，降浊升清。⑥蟒蛇出洞：从来顺理自成章，拔草而行柔中刚，怀抱阴阳通督脉，化去拙力透真阳。⑦燕子抄水：燕子抄水最轻灵，心火下降肾水升，天阳地阴补血气，一艺求精百倍功。⑧金鸡独立：金鸡独立显奇能，强身还须补肾功，足力上升补脑髓，顶气下降腿脚轻。⑨鹞子入林：鹞飞自翱翔，展翅似凤凰，十指通经络，心收肾气藏。⑩骏马蹦蹄：骏马脱缰绳，弹跳逞威风，凝神通经络，意定气自平。⑪灵猿纵山：不是飞仙身自轻，若闪若电令人惊，看它一身无定法，跳山跳涧一片灵。⑫老鲍戏水：老鲍戏水身有灵，拗步转腰藏奇精，肾水上潮散心火，肝气疏泄目自明。

(尚　济、刘光陆、柴剑宇)

气功应用

气功应用 有史以来，作为一种医疗保健措施，气功的主要应用是养生保健、防病治病。但随着近年对气功科学研究的不断深入，气功的影响也愈来愈广泛，它在许多领域中都显示出积极的作用，并涌出了不少富有价值的研究成果。气功的运用已逐步向当代应用新科技和人体科学高科技领域开拓发展，现代气功的应用早已超越了传统气功的范畴。

众所周知，气功锻炼能够有效地调动人体生理潜能，提高智商。因此，不少研究者将气功运用于体育竞技、武术击技、艺术和军事训练，以改善训练者的身体素质，提高竞技和艺术水平，取得了一定成效。从目前所获得的资料看，的确令人鼓舞。

目前还不能用已知的科学知识完满地阐释气功的效应。自80年代以来，气功科研得到迅猛发展。人们从气功的物理化学效应研究、生物医学基础研究、临床医学研究和传统医用气功理论研究中取得了丰硕成果，使气功与各门学科学的结合出现了最有利的契机。这种现状，打破了历史的局限性，使中国古老的传统气功逐步分派形成符合时代要求的医疗气功、养生气功、体育气功、武术气功、军事气功、工农业应用技术性气功等多种新兴学科。

80年代初期，气功科研人员就已开始进行气功对生物体的作用试验，取得了重大突破。这种创新，超出了气功对人体生物体的作用范围，气功在农业应用技术的开发方面，展现了广阔的应用前景。目前研究工作已从处理平菇逐步发展到处理水稻、花卉和甜菜、大豆、高粱、谷子等各种植物。实验数据表明，气功对上述植物具有促进生长、缩短成熟期的作用。这些科学试验给种植业和养殖业的变革带来了重要的启示。

到90年代，气功的应用更是日新月异。气功处理工业菌种的实验取得了可喜成果。菌种是现代发酵工业的基础。气功处理菌种方法完全不同于传统诱变方法，有许多独到之处，如处理定向性菌，菌种生产能力正变机率大，菌种生产良好，对已经物理和化学方法处理饱和的菌种明显有效，使选育工作比较容易，周期缩短，而且安全无害。这种运用气功处理工业菌种的方法，是一种新型生物处理技术，属世界首创，具有重要的科学理论研究意义。它的推广应用是人体科学从基础研究走向工业应用的一次成功尝试。

上述气功应用技术的创新，不但对工农业生产具有实用意义，而且对当代科学技术的方法论也具有启迪作用。

再从近代医疗性气功的应用现状看，气功除能有效地防治各种疾病外，同时在康复医学、航天医学、开发智能等领域也具有一定的功用。现代医学将临床医学分为第一医学——治疗医学，第二医学——预防医学，第三医学——康复医学（钱学森教授提出应改为"再造"医学），第四医学——超越医学（激发特异功能）。医疗气功在上述四种医学中均具有卓越的实用价值。

医疗气功所运用的方法论给当代常规医学提供了新的"养份"。迄今为止，现代医学多以有一定质量和固定形态的生命结构作为研究和治疗对象。虽然取得了不少成绩，但却有一定的局限性和片面性，它忽略了生命结构的整体协同性。而医用气功学则开辟了一个以无固定形态结构的生命微粒、能量流、信息流作为研究和治疗对象的科学新天地。这一创举，对开拓新的医学时代将会带来广阔的前景。

单就医疗保健而言，传统的医疗气功是我国劳动人民几千年与自然环境、社会环境、自身疾病作斗争的过程中创造和发展起来的一种具有民族文化特色的心身综合修炼方法，它对中华民族的繁衍昌盛，作出过巨大的历史贡献。现代医学也认识到，"健康是躯体上、心理上和社会适应上的一种完美状态，而不是没有疾病和衰弱现象。"这一新的健康概念，促使现代医学不得不由单一的生物医学模式逐步向生物——心理——社会——环境医学模式转化。随之而来，西方医学近年出现了诸如心身医学、运动医学、行为医学、社会医学等许多新兴科学，临床上亦不断涌现出心理疗法、行为疗法、生物反馈疗法等新的医疗技术。有趣的是，这些被视为先进的医疗技术，竟然与我国几千年来流传的医用气功有诸多相通相似之处，这些闪光的"暗合"点，足以证实我国医疗气功的科学性和先进性。传统医疗气功与现代医学根本的区别在于，西方医学属被动医疗，而气功则是"自养其生"的主动医疗。与其他医疗手段的不同之处，就是运用自身的条件（呼吸、意念、体态等），调动和培养自身的生理潜能，达到有病治病、无病强身的目的。这是人类以其自身的条件向自身寻求健康和长寿的一种独特的科学方法。

综上所述，气功科研的多种试验，再一次启示我们，古老的中国气功对现代科学技术（含现代医学）的作用很有可能超出人们所感知、所理解、所认识的程度。可以想见，随着气功科研不断取得新的进展，必将引起一场新的科学技术革命。在不久的将来，气功科学很可能会成为新科技革命的带头科学。

（张天戈）

练功三调 即调身、调息、调心（又称调神）。三调始出隋智𫖮的《童蒙止观》，近人又称为练功三要素。练功三调是各门气功练功基本方法中三个主要组成部分，是学会气功、练好气功的三个重要步骤。（薛近芳）

调身　"练功三调"之一，是姿势或动作的锻炼，也称摆架势，是练功者在练功时间内所采取的体位及形态的锻炼。姿势锻炼，不外行、住（立）、坐、卧四个方面，根据练功需要，先人又总结出不少具体姿势摆法，如坐式、卧式、站式、走式等等。

练功姿式尽管千姿百态，各具形状，但都有共同的规律需要遵循。其总的要求是"四要"、"二对"。四要："一要塞兑垂帘，即轻合嘴，轻闭目，露一线之光；二要沉肩垂肘，即两肩松开，两肘下垂；三要松颈含胸，即颈部松弛，胸略内含；四要舒腰松腹，即坐则腰直，侧卧腰弯，腹部放松。两对：一为鼻与脐对；二为耳与肩对。

（薛近芳）

坐式　以坐姿进行气功锻炼，是一种较为常用的练功姿势，常用于静功锻炼，体质较弱不宜采用站、走式时也可选用。坐式有平坐式、靠坐式、盘坐式、跪坐式之分。

（1）平坐式：坐在木凳或椅子上，自然端正，头持正中，松肩，垂肘，含胸，拔背，口眼轻闭；两手分放在大腿上，腰部自然伸直，腹部松软；两足踏平，足尖平行向前，两下肢外侧相距与肩同宽，坐凳高度与练功者坐稳后两小腿长度相等；臀部的1/3或1/2坐在凳子上，腰背不靠在椅子靠背上，上身与大腿、小腿与大腿的夹角为90°。平坐为坐式中最普遍、最常用的一种，一般人均可采用，年老体弱不能持久者，可与卧式交替运用。

（2）靠坐式：靠坐在椅子或沙发上，姿势与平坐式大致相同，背部可轻向后倚，两足可略向前伸出。主要适用于年老体弱病人，或可与平坐交替应用。

（3）盘坐式：又称结跏趺坐，指双足交叠而坐的姿势，具体又分为自然盘、单盘和双盘。①自然盘：上身自然端正，头颈正直，松肩含胸，两腿交叉盘起，左上右下或右上左下均可，两手掌交叉或两手轻握置于腹前，或两手分放在大腿上；②单盘：一足盘起，左足置于右腿之上，或右足置于左腿之上，足心向上仰朝天，其余与自然盘同；③双盘：将左足（或右足）置于右腿（或左腿）上，两足心俱上仰朝天，其余与自然盘相同。盘坐式使下肢稍感紧张，而上身及头部的紧张状态易于解除，有助于思想入静，消除杂念。老年人练双盘坐较困难，可采取自然盘或单盘。注意上身姿势基本与平坐式相同，但需略向前倾，臀部可稍加坐垫，其要领是不松垮，不紧张。

（4）跪坐式：两膝着地而跪，脚掌心朝上，身体自然坐在两脚掌上，两手相互轻握置于腹前，其余同平坐式。其特点也是下肢比较紧张，日本人练功常用此姿势。

（薛近芳）

卧式　以卧姿进行气功锻炼，常用于静功及体弱者的锻炼。一般选用的有仰卧式、侧卧式、三接式、半卧式等。

（1）仰卧式：全身平卧床上，头自然正直，面部朝天，口眼轻闭，枕高低适宜，四肢自然伸直，两手分放身两旁或相叠置于下腹部。注意四肢伸直但不使肌肉紧张，两腿相距与肩同宽。仰卧是一种比较舒展自然、不耗体力的姿势，适用于久病体衰者，但易引起昏沉入睡，影响练功质量，故体力较好时应改为坐式或站式。

（2）侧卧式：侧身卧于床上（左右侧卧均可，一般采取右侧卧），腰部宜稍弯，身如弓形，头略向胸膝，平稳着枕，口眼轻闭。上侧的手掌自然放在胯部，下侧的手置于枕上，手掌自然伸开。下侧的小腿自然伸直，上侧的腿弯曲放在下侧腿上。侧卧式腹肌较松弛，易于形成腹式呼吸，适用于某些胃肠病或肺病，体弱者也可采用。注意枕头高低适中，约15厘米左右，姿势要摆得自然舒适。

（3）三接式：左或右侧卧，下侧手掌心之劳宫穴按在上侧手肘部的曲池穴；上侧的腿屈膝上提，上侧的手掌心劳宫穴，按在上侧膝部的鹤顶穴；上侧脚心涌泉穴，接在下侧膝部的鹤顶穴。三接式易于形成腹式呼吸，适宜于体质虚弱、中气下陷的内脏下垂患者。

（4）半卧式：在仰卧的基础上，将上半身及头部垫高，斜靠床上，也可以同时在膝下垫物。半卧式适用于心脏病或哮喘病人及气虚体弱患者。

（薛近芳）

站式　以站姿进行气功锻炼，又称站桩，源于古代拳法的站式练功法。除有技击桩外，还发展有养生桩。站式有多种桩式，古人曾有"倚壁"、"立身"、"蹲踞"等记载。站式适合于健康人或体力较好的患者，对高血压、青光眼及体质较好的神经衰弱患者尤为适宜。常用的站式有以下几种：

（1）自然式：两脚分开成平行，与肩同宽。头颈正直，两眼平视，含胸拔背，垂肩，膝关节微曲（呈自然状态），两手位置可自然下垂于身体两侧，亦可手心向内两手叠放在小腹上，整个形体好象常态下的自然站立。

（2）三圆式：两脚左右分开，与肩同宽，两足尖内八字站成一个半圆形。两腿自然站立，膝关节微屈，头部正直，两眼睁开，平视前方某一目标，或可向下前视距离1～2米的目标。口轻闭，舌顶上腭。含胸拔背，直腰两臂抬起，两手高齐乳部，作环抱树干状，两手指均张开弯如抱球状，两手掌心相对，相距20厘米左右。做到足圆、臂圆、手圆。又可分为抱球式（手臂屈曲得小）和环抱式（手臂屈曲得大），站立姿势也可根据练功者膝关节屈曲程度而分为高、中、低位。

（3）下按式：两脚左右分开，与肩同宽，两臂下垂于身体两侧，两手指伸直向前，掌心似按向地面，其余同三圆式。

（薛近芳）

走式　以走动的姿势及动作全身活动进行气功锻炼。走式练功有助于思想安静，加强腰腿锻炼。常用的走式有：

（1）套路型：如太极拳类功法属于武术气功，有健身、技击、攻防的意义。以太极拳为例，其姿式柔中寓刚，动作轻柔缓和，活动周身关节，且动作中寓有哲理，

与练气相得益彰。其演练要诀有：虚领顶劲，含胸拔背，松腰，分虚实，沉肩坠肘，用意不用力，上下相随，内外相合，连续不断，动中求静。

(2)仿生型：此型模仿动物形态、活动姿势，编缀成演练套路。如《华佗五禽戏》即是模仿熊、虎、鹿、鸟、猿等五种禽兽的形态编缀而成的练功套路。龟蛇功也属此类。

(3)自发型：自发型所出现的动作往往是不成完整套路的，每次表演出现的动作也不一定相同。但亦有反复多次出现近似的比较定形的套路，成为具有一定特色的姿势锻炼。

（薛近芳）

调息　“练功三调”内容之一。调息就是调整呼吸，也就是呼吸的锻炼。它是在意识活动的配合下，对自己的呼吸进行调练，掌握得好，能够协调练心与练身；倘运用不当，则会带来副作用，甚至引起偏差。常用的调息锻炼法有腹式呼吸、停闭呼吸、体呼吸等。

在呼吸锻炼的同时，还可以配合一些动作，以达到不同的锻炼目的，综合起来有以下四种：①与默念字句相配合；②与舌动相配合；③与肢体动作相配合；④与意念相配合等等。

（薛近芳）

自然呼吸　即按照练功者自然形成的呼吸方法进行锻炼的方法。要求呼吸比平时缓慢、柔细、深长。自然呼吸是呼吸锻炼的基础呼吸法，适用于初练功者，有鼻吸鼻呼及鼻吸口呼两种形式。

（薛近芳）

腹式呼吸　与腹部起伏相配合的呼吸方法。一般从自然呼吸开始，通过逐步锻炼形成腹式呼吸。初习功者，可将双手放在小腹上，逐渐形成以小腹为中心起伏的腹式呼吸，久之小腹部感到发热，这是腹式呼吸形成后的效果。进行腹式呼吸锻炼切忌勉强用力，初行者不可追求大幅度的腹部起伏。常用的腹式呼吸形式有：①顺呼吸：吸气时用意念诱导，气沉小腹，腹部自然隆起；呼气时，腹部内收；②逆呼吸：即吸气时逐渐收缩腹肌，而腹部凹下，呼气时则腹肌自然放松，腹部逐渐隆起；③潜呼吸：随练功的深入，虚极静笃，鼻呼吸似被潜没，只有潜在的内呼吸，随呼吸小腹部微微起伏，这是一种高度柔和悠缓细匀的呼吸状态。④脐呼吸：是比潜呼吸更柔和的腹式呼吸，腹部几乎不动，而想象脐部在呼吸，古人称之谓“胎息”。《摄生三要》云：“须想其气，出从脐出，入从脐灭，调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故名胎息。”

（薛近芳）

提肛呼吸　与提肛动作相配合的呼吸方法。吸气时，稍用意提起会阴部，呼气时放下。可用于气虚下陷的内脏脱垂症，如子宫脱垂等。

（薛近芳）

吸呼与吸吸呼　调节呼吸节律的锻炼方法。做一个动作时吸气，然后再做下一个动作时呼气，这种方法称吸呼法。如果在做一个动作时分两次吸气，中间有一短暂的停顿，然后再做下一个动作时呼气，这种方法称吸吸呼法。该种方法呼气吸气时略带气息声，古人称做风呼吸法。运用这种呼吸法有比较明显的节律性，适宜与动作互相配合一起锻炼。例如郭林新气功疗法就采用这种呼吸法。

（薛近芳）

停闭呼吸　在腹式呼吸和深呼吸的基础上进行的一种闭气锻炼法。其方法是调息、减息，在呼一吸之间或吸一呼之间有一停顿闭气的时间。停闭呼吸与入静深度是相平行的。停闭呼吸形式有多种，如：吸一停一呼，吸一呼一停，吸一停一呼一停等。可根据临床需要灵活掌握。初习者不应冒然强行锻炼停闭呼吸法，以免憋气出偏，或出现耳鸣、晕眩、出汗等症状。

（薛近芳）

体呼吸　呼吸与意念皮肤毛窍开合相结合的锻炼方法，又称“毛窍呼吸法”。就是在脐呼吸纯熟的基础上，稍加意念引导，呼气时将气从丹田引向体表，意想体内浊气从毛窍向外排出；吸气时将气从外引向丹田，意想自然界清气从毛窍吸入体内丹田。如此一开一合，一呼一吸，如有气从体表出入，且体表温度升高，皮肤作汗潮湿。体呼吸锻炼还可与动作相配合，如两手两膝配合呼吸开合作一张一合的动作，收效尤速，但总应顺乎自然，见微汗则止，不可过汗伤阴。

（徐　平）

调心　练功三调之一，又称调神，是意念集中与运用的锻炼，亦即意识锻炼。调心对气功功能效应起着决定性的作用，是气功锻炼的中心环节。其方法是，在练功过程中，把自己的思想情绪、思维意识与气功功法统一起来，排除杂念，使大脑思维活动有针对性地高度集中，从而进入一种虚空清静、轻松愉快的境界。常用的调心方法有：意守法、存想观想法、默念法、贯气法、排除杂念法等。

（薛近芳）

意守法　将意念集中于某一事物，以一念代万念的方法。运用意守法有三个必备的因素：①选定一个良好的、有益于身心的意念，诸如景物词句等；②将意念集中，排除其他一切杂念；③选定一个躯体特定部位。意守的内容繁多，通常可概括为内守和外守两大类。

内守法：即思想集中于自身某一部位，如意守丹田、意守呼吸、意守涌泉等。一般可根据辨证施治的原则选择，如肾虚、命门火衰者，可意守命门穴，以补肾壮阳；如高血压者，可意守涌泉，以纠正上实下虚之证。个别功法其内守无固定部位，而是采用动态意守法，如任督二脉交流或大周天运行等。

外守法：即思想集中于自身以外的事物，如意守青山、意守鲜花，或回忆某种愉快的事物，也可以意守幻觉。选择意守外景往往有针对性，如患肝病者，可按五行中肝属木及青、酸、风、动、主筋等属性，分别选择参天大树、草木欣荣或绿水碧潭的景象。

在意守过程中，必须注意火候适宜，即意守时的强度适当。火候是练功中最难把握的课题，一般练功初期，意守火候比起"似有似无"应偏大一些，这样有助于排除杂念。随着功力的加深，可以逐渐减少其强度，以期达到"绵绵若存"的程度。而且每次练功时的意念强度也不能千篇一律，应随机行事，才能做到火候适宜。

（薛近芳）

存想观想法 古代闭目内视运用意念的方法。观想法又称禅观，其方法是闭目内视，或把外界环境与内在机体结合起来观想，观想的内容似乎可以看到；存想则是闭目内视体内，内视的对象是想象的。存想观想法是在入静诱导的基础上，根据保健及治疗的需要，运用自我暗示塑造某种意识形象，由心理影响生理。存想观想的内容可以是色彩鲜明、绚丽的视觉形象，也可以是自身脏腑器官的某种模想，或根据体质及疾病性质选择或寒或热的景象，以意领气沿经脉循行也是一种存想法。存想观想法比较容易调动人体的真气，故常易出现"自发动"。运用存想观想法应在入静基础上进行。

（薛近芳）

默念法 默念字句进行意念锻炼的方法，又称默念字句法。方法是在练功中用意念去默诵选定好的字句，不需念出声音。默念字句有助于排除杂念，集中思想，促进入静。默念的字句一般根据功法要求或病情需要进行选择，如"松静"、"我松静"、"血压降"、"恬淡虚无真气生"等。默念字句一般可与呼吸锻炼相互配合，以合理掌握停闭呼吸的时间。

（薛近芳）

贯气法 意念导引真气运行的锻炼方法。一般与呼吸锻炼配合。贯气法大体上有两种锻炼方法，一种是随着吸气和呼气的更替，在两个部位之间沿着一个特定的路线转换意守部位，使意念伴随呼吸节律活动于不同的窍穴；另一种是练功时用意念将清气上提，然后把浊气下降排出。贯气时意念循行的路线，大多运用阴阳五行和经络理论，如阳气虚陷时，应当升提清阳，意念应由下而上；阴虚阳亢时，应当降火潜阳，意念应由上而下；肝胃不和时，意念应在两脏之间转移，吸气时意念在脾胃，呼气时意念转移到肝。贯气法不同于以意导气，前者是入静前训练意念的方法，它可无真气的产生和运行；后者往往是练功得气后，真气凝聚，用意念导引真气运行，两者有明显的区别。

（薛近芳）

排除杂念法 练功中的杂念，泛指功中特定意念活动之外的思想活动。杂念的种类很多，形成的原因各异，如环境噪杂、思想负担、精神刺激、病痛折磨、室温不宜、饥饿饱食等因素。对初学者来说，追求入静的心情太强，本身也是一种杂念。排除杂念的方法有：①正确对待杂念，从思想上做到来而不拒，去而不留，任其自生自灭；②善于分析产生杂念的原因，及时有针对性地排除；③适当加强意守强度，但不能勉强克制，意念强度过大也不符合自然放松的要求；④当杂念天南地北、千头万绪时，可用意使其范围逐渐缩小，因势利导，缓缓联想下去，直到逐渐排除；⑤保持情绪稳定，思想开朗，避免精神刺激。

（薛近芳）

入静锻炼法 入静是在意念集中锻炼的基础上出现的一种特有的气功功能状态。目前对入静的认识还未有统一的定义，多数认为，入静是指练功杂念相应减少，对内外刺激因子反应减弱，思维活动单一化。有人指出，入静是练功过程中清醒而低思维、低反应性的特殊状态，其实质可能是脑干网状结构上行激发系统兴奋占优势，而大脑皮层抑制逐步加深，这种兴奋与抑制相统一的特殊状态，可能是一种通过反复自我诱发而建立的特殊的复合条件反射。

入静是在有意识的锻炼中和无意识的情况下形成的。由于每个练功者的情况不同，选择的功法有所不同，修炼的时间长短不同，因此每个人入静的快慢和深浅程度也不尽相同，入静的层次有三级（见表）。

入静层次分级表

入静层次	思维与功象
初级	（1）能初步切断杂念，时有杂念袭来，心律不稳，有眨眼动作，呼吸有时急促，意守较难 （2）能基本控制意念，可勉强守住丹田，有默念活动，但不散乱，功时不长，偶有心律不齐，呼吸比较平稳 （3）不默念也能安静，思维不乱而轻松，功时稍长 （4）意守达到似有似无，绵绵若存，思维尚存，但茫漠不分轮廓，功时较长，呼吸平稳
中级	（1）思维近似终止，练功者的身、息、心似乎不存在于空间，心律整齐、缓慢 （2）功中先后出现各种练功反应，如所谓"八触"、"十六景"等 （3）各种感觉"八触"先后消失，只有轻微思维存在，完全入静，基础代谢趋于降低，达到"恬淡虚无，真气从之"境地
高级	（1）在完全入静中，部分修炼者又可出现异常反应，如少眠、思维敏捷，清晰，并能控制思维活动，以控制自身脏器功能等，如能使血压下降或升高，心跳次数减慢等 （2）特异现象，如返观内景隧道，所谓"五通" （3）更高级入静，五通亦无，明镜高悬，鸟来影显，鸟飞影空，镜面上不留任何痕迹，甚或全身透明光照。基础代谢明显降低，心律、呼吸次数明显减少，达到胎息、真人之息，可连续静坐数小时或更长时间

从练功实践来看，高层次入静是以初、中级逐渐发展而来的。三级层次都应视作为入静，都具有医疗保健

效应。

入静是在气功锻炼过程中，在思想安静、意念集中的基础上出现的一种意识清醒，而又与外界中断联络的高度安静、轻松舒适的特殊状态。这种气功功能态，既不同于一般的清醒状态，也不同于睡眠态。它不可能是万念俱熄，寂然无物，而需要保持一丝练功的意念，否则就会象船失去了舵，在恍惚情况下出现偏差。入静锻炼必须克服不利于入静的因素，如环境、情绪、个性及病痛，发挥有利因素，保持情绪安定，持之以恒地进行锻炼，由浅入深地进入高级境界。

（薛近芳）

练功注意事项与禁忌　练功前、练功中和练功后应注意的若干事项，是人们在长期练功实践中不断摸索总结出来的问题。主要有如下几项：

(1)树立战胜疾病的信心，消除顾虑，不可三心二意，指导人员要做好宣传解释工作，帮助练功者去掉疑虑和杂念，使之笃信精思，勤习不懈，尽快掌握功法。

(2)练功前半小时停止一切较剧烈的体力活动和脑力活动，做好练功准备。

(3)忌穿紧身衣裤，要宽衣解带，去除饰物、眼镜、手表、假牙等，以免影响练功入静和气血运行。

(4)练功室内温度要适宜，保持空气新鲜，练功者不可当风坐卧，避免受凉。室外练功要选择环境幽静、空气清新、避风之处，避免在狂风大雨、雷电交加的天气练功，以免受凉、受惊。

(5)禁忌饱时和饥饿时练功。注意不同功法的禁忌，如空腹不练内养功，饱时不练强壮功等。

(6)练功前排清大小便，功中也不可久忍二便，否则可引起腹胀、肠鸣，影响入静。

(7)遇大喜大怒、忧伤、惊恐、焦虑等七情干扰时不可练功，待心情平静后再练。

(8)练功期间不看惊险和刺激性强的电影、电视和小说，以免干扰练功质量。

(9)练功期间食物营养要丰富，宜清淡饮食，禁食大鱼大肉及饮酒吸烟，避免产风生痰。

(10)禁忌房事过度，治病练功期间要隔绝性生活，病愈后也要节制。

(11)注意练功不可久卧、久坐、久站、久行，要动静结合，练养相兼，劳逸结合。

(12)练功中不可追求"八触"，功中出现一些景象既不恐惧，也不信以为真，任其自然消失。

(13)练功禁忌出现昏沉、入睡和贪恋功中美景。初练者如功中困倦欲睡，可睡片刻，醒后继续练功，其效果比昏沉练功效果好。

(14)初练自发类气功要有医师指导，功法要经选择，应在宽敞房间或平地上练功，以免碰破摔伤。发功后不可突然停止，要慢慢停止发功后再收功。

(15)功后不可当风吹，应用干毛巾将汗擦干，待自然凉后再行洗浴。

（徐　洁）

练功反应　练功过程中出现的异于平常的自我感觉。练功反应有的属于正常生理效应，可能是练功效益的表现，有的则是练功初期表现，可能包括某些因练功方法不当而引起的不良反应和副效应。

（薛近芳）

练功效益反应　通过气功锻炼，机体各组织器官产生的某些生理上的良性反应。一般有以下几方面：

(1)动触现象：练功中有些人全身或某一部位会出现一些异常感觉，古人将之归纳为"八触"，即动、痒、凉、暖、轻、重、滑、涩；此外又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软之论，两者合起来又称"十六触"景象。有些人会产生种种幻觉，如"看到"一些实际上并不存在的东西，或某种颜色的光线，"听到"一些不寻常的声音，"闻"到某种奇妙的气味；"尝"到某些不寻常的味道等。也有些人会出现本体感觉障碍，如不知自己手、脚、头的位置；有的感到自身变得很高大或很矮小；有的自觉清静无为，飘飘荡荡，虚若悬空，似睡非睡，似有非有，机体好似不复存在。以上这些均属练功正常现象，不必为之担心，但也不要刻意追求，以免产生偏差。

(2)消化机能反应：气功锻炼后，大多数人消化机能增强，表现为食欲亢进、时有饥饿感、食量增加。对此，可在每日三餐之外，再增加几次副食。对消化系统疾病患者，不宜急于增加食量，以免增加胃肠负担。练功后食量增加，体重也会相应增加，对较胖或高血压、冠心病等患者，则要适当控制体重，适当增加户外活动，以免带来心脏负担。

(3)新陈代谢反应：练功能促进体内新陈代谢，机体会产生一系列变化，如练功中微热、出汗，自觉舒适愉快，头脑更加清晰，唾液分泌增多，多尿，毛发、指甲生长比平时迅速，四肢由冷转温，早期白发变黑（即所谓"返老还童"现象），皮肤逐渐转为光泽，面色红润等等。有的人练功后会出现性机能增强，这些都是新陈代谢改善的表现。

(4)经络反应：少数经络敏感者在气功态下会出现循经感传现象。如出现一股热流循经传导，或在所患疾病有关经穴的皮肤处出现红点或小丘疹等。也有的患者练功后，患处疼痛或症状比以前明显，或以前患病症状重新出现，这些是练功得气的效应，是体内真气充沛，疏通经络，冲击病灶的结果，对此练功者不必疑惧，可适当减少练功时间，坚持下去，待病灶瘀滞之气得以疏通，症状会随之消除。

（薛近芳）

练功初期异常反应　练功初期，由于人体从生理上对"调身、调息、调心"需要一个适应过程，加之功法不熟练，因此会出现一些异常反应。这些表现，既不是练功效应，又不是练功偏差，只要稍加注意，随时纠正，就会逐渐消失。但如果不予重视，任其发展，则有可能会导致气功偏差。异常反应有以下几方面：

(1)疲劳：初练气功者，开始一周内会出现疲劳感，尤其练动功或平素体虚而活动过少者较为明显。主要

表现为四肢或全身肌肉疼痛、疲惫乏力，有的人出现嗜睡或暂时性失眠现象。其原因，一是平素缺乏体力锻炼；二是练功时间过长，运动量过大；三是练功姿势、动作要领掌握不好。纠正方法是掌握练功要领，练养相兼，如初上功，练十几分钟后养一养，歇一歇，再入功练习。姿式不当者可适当调整一下，同时做好功前准备，做到心平气和，全身松静自然，运动量过大者适当减少运动量等。只要认真对待，一般最迟一周内即可解除疲劳症状。

(2)呼吸不畅：练功时呼吸短促，气滞心窝处，胸闷不适，或呈现叹息样呼吸。多由姿式不当，或呼吸用力过猛，停闭时间过长，或一昧追求深长呼吸，意守呼吸的意念强度过大等引起。纠正方法是寻找原因，对症解除。如注意摆正姿势，呼吸自然，不要勉强延长呼吸停闭时间，或暂时放弃意守呼吸，待症状缓解后再循序渐进。

(3)昏沉困盹：有些人一上功就产生睡意，精神昏沉困盹，甚至出现短时沉睡。多发生于练功时两眼闭合、练功环境单调安静，平卧位练功或夜间失眠睡眠不足者。这时，可采取坐式，两眼微闭，露一线之光，或功中调换几种姿势，或功前喝些热水。也可暂停练功，做几节保健功，如鸣天鼓、擦面等；或可在屋内稍微活动后继续练功；或者索性停功睡觉，睡足再练。但应注意不要养成一练功就睡觉的坏习惯。

(4)杂念繁多：凡是正念(意守内容)以外的意念活动，都称之谓杂念。细分又有邪念、恶念、浮想等等。这一表现在每个练功者身上都有不同程度的存在。意守入静后开始出现一些杂念，可从平素意念上的不自觉变为练功中的自觉意念，从而主动分辨并驱除杂念。从这个意义上讲，杂念增多是必然产生并带有积极意义的。所以遇到此类情况不要心急，应理智地采取对策。对待杂念一般有四点需加注意：①对练功中出现杂念要有正确的认识；②保持乐观情绪，做好功前准备工作，专心致志，杂念就会相对减少；③因势利导，顺其自然，泰然处之，对待杂念既不讨厌，又不硬压；④不要把入静当作包袱，否则求静反不静。此外，也可以相应采取一些入静的具体方法，如数息法、外观法、计数法、存想法、眼观鼻准法、默念字句法等。

（薛近芳）

练功偏差　练功不当引起异常现象，并影响工作及日常生活者。练功中，由于练功方法选择不当，或操作不得法，或未遵循练功要领，加之先天素质(神经类型)或遗传因素(有精神病家族史)等内在因素，导致机体或神经、精神方面出现异常反应，自己不能控制和消除，或使病情加重，或出现新的痛苦，且在一定时间内不能纠正者，简称出偏。它包括古代所称的“走火入魔”。“走火”是练功中运用了强烈的意念和急重呼吸，火候掌握不当而致的偏差。轻者气冲头、冲胸腹，甚者内气周身乱窜，或外动不已，甚至癫狂躁越。“入魔”是对练功中的幻景信以为真，以致神志错乱，不能自主。

出现练功偏差应在气功医师指导下进行纠偏，或由气功医师用手法配合药物纠正偏差。

（薛近芳）

偏差原因及机制　主要有以下几方面：

(1)练功者不注意辨证施功，没有根据个人身体特点、性格类型、疾病情况、脏腑盛衰、阴阳虚实，生搬硬套地练习某种功法引起出偏。

(2)教功指导的失误。教功者本身缺乏练功及教功经验，又没有教功训练计划，在指导时不适当地鼓励及宣扬练功中的功能现象，致使学员盲目追求，乱学乱练，引起出偏。

(3)练功者无师自练，练功时运用意念、调息、姿式不当，违背了练功原则引起出偏。

(4)练功时受到惊吓，或是受外界声响的刺激，或是受功中出现的内景幻觉惊吓，从而发生心悸、恐惧、惊慌等，导致出偏。

(5)贪功。盲目追求得气感，追求各种效应现象，无限制延长功时，违背了“道法自然”的原则；或是贪图功中内景的美感，追求享受，或意随幻景，走火入魔，不能自拔。

(6)情绪影响。不注意精神修养，任性好强，经受过喜过悲的精神刺激，未待平息即行练功引起出偏。

(7)暗示诱导致偏。练功者无辨别能力，受“动是好现象”的影响，诱入歧途；或练功者相互间传说偏差现象，或无经验的教功者发现个别人出现偏差时，在练功人员中公开宣讲这种偏差的症状，引起多数人的疑虑，偏差症状会在练功人员中扩散，这是暗示造成的一种偏差“传染”现象。

(8)神经类型：一般抑郁质者不爱交际，沉默寡言，刻板固执，多疑，容易出偏；另外有精神分裂症病史者，或有家族史者，或神经异常敏感的人也容易出偏。

练功偏差的病理机制目前还不十分明了。中医认为，人体之内气循经络运行。如练功者内气运行偏离经络循行路线，气不循经则气机逆乱，内气妄行，从而导致阴阳失调，脏腑不和，营卫逆乱，酿成诸多不良反应。现代医学认为，异常人格中如癔症性人格、焦虑性人格等，练习静功时容易发生过度冥想而产生一系列偏差症状。

（薛近芳）

偏差表现　练功偏差在临床上的表现形式及症状错综复杂，一般可归纳为精神症状和躯体症状两个方面。

精神症状　情志精神方面的改变，如焦虑、忧郁、悲伤易怒、烦躁不安，严重者可表现为哭笑无常，行为失控，幻觉，强迫观念等。精神症状又有三种表现类型。①精神分裂症样型：精神分裂症样的病理思维，尤以短暂幻听、幻视、言语错乱、兴奋吵闹和行为无常为多见；②癔病样型：情绪不稳定，喜怒无常，呈阵发性，有较明显的易受暗示性，可因暗示而发作，受暗示而好转；③神经官能症样型：主要表现为睡眠障碍，情绪焦虑或抑郁症状。

躯体症状 ①头部症状：头痛、头胀、头昏等。以上症状可在功后短时间内出现，也可在练功一段时间后显现，程度轻重不一，时间持续有长有短，个别练功者还出现气冲头部症状；②胸部症状：前胸憋闷，心慌气短，呼吸不畅，气滞心窝，两胁胀痛，呼吸紊乱。此类症状在练功过程中出现，其出现的早晚及症状持续的时间长短不一，多数会影响练功进行，甚至影响练功者的工作、学习和生活；③腹部症状：主要有腹泻、腹胀、腹痛、便秘及丹田灼热感等；④肢体症状：练静功时有的人会出现四肢或躯干的外动现象，其表现形式多种多样，有微动、小动、大动不已，有规律性的，也有无规律性的。外动常发生在练功接近入静或入静之后。

（薛近芳）

偏差鉴别 练功偏差与练功反应有时不易鉴别。练功中经常出现一些特异现象和感觉，往往与偏差现象相混淆，不易区分。根据经验体会，练功偏差同练功反应的鉴别不是在功中，而主要看功后。如功中出现"八触"、"动象"，练功后自我感觉良好，病情减轻，那就不是偏差。反之，如练功后自我感觉痛苦，或病情加重，且在一定时间内不能消除者，那就是出现偏差，必须引起警觉。

（薛近芳）

偏差预防 练功预防出现偏差是教功者和练功者双方共同的事情。预防偏差应包括无偏先防和有偏早纠两个方面。防偏措施也包括练功者及指导者两个方面。

练功者防偏措施：

(1)详细向气功医师或教功者介绍病情，以便于辨证选功，正确选择并确定练功计划。

(2)信任和依靠指导医师及指导老师，随时汇报练功中的各种反应，以便及早得到正确的指导。如一旦发生偏差不要慌张，应立即查找原因，主动请教指导医师，帮助分析，及时纠治。

(3)自学练功者，一定要全面理解功法要求和功理，结合个人情况选练对症功法，切莫自以为是，盲目蛮练。

(4)熟悉并掌握练功要领，对功中出现的特殊感觉及现象不追求，不惧怕，泰然处之，做到来者不拒，去者不留，顺其自然。

(5)本着动静相兼的原则，练完静功后，适当结合动功锻炼，这样既能防偏，又能纠治轻度的偏差。

(6)凡曾患有精神病或家族中有患精神病亲缘关系者，具有癔症性人格、焦虑性人格者，应放弃学练气功，尤其不能练自发类动功。

指导者防偏措施：

(1)辨证施功，因人施教，对不适宜练功者不进行气功指导。

(2)对自己没有完全掌握的功法，临床上没有实践的功种，不向外传授。

(3)对学员练功中出现的特殊感觉不要轻易夸张和赞赏，更不要向大多数学员宣扬诱导。一旦发现个别学员出现偏差症状，要防止消息扩散，以免引起多数人的恐惧和疑虑。

(4)多了解和掌握常见气功出偏的原因以及纠治的方法，对练功者的实践要多加分析，避免教功中的主观臆断、死板教条和经验主义。

(5)对有精神病史或有精神病家族史者，应劝其停止练功，可选练一些意念不强的动功，以防止产生练功偏差。

（薛近芳）

偏差纠治 纠治练功偏差，首先应查找原因，然后针对病因进行对症纠偏。对于病情较重者，还要采用药物等综合疗法进行纠治。常用的纠偏方法有意气疏导法、震动经络法、暗示纠偏法、选功纠偏法、按摩纠偏法等五种。

(1)意气疏导法：此法适用于练功用意、用气不当所致的偏差。包括①丹田开合法：双手掌背相对置于丹田处，呼气时慢慢向左右两侧分开，意想腹部聚积之气随手势开启向体外放出，并向四周散逝；然后转掌，掌心相对，慢慢关合到丹田处，同时吸气，不用任何意念。如此一开一合，意念放在开窍放气上。此法主治出偏造成的气滞下腹，腹部鼓大、胀满或胀痛不适、便秘等；②膻中开合法：两手置于胸前，呼气时两手慢慢分开，意想膻中聚积之气随手势的分开向体外四周散去；吸气时两手向内合拢，不用意念。此法主治气滞胸膈，或气机上冲，聚积膻中而引起的胸闷脘胀、痞满以及拒食、呕吐、心悸、烦躁不安等；③印堂开合法：两手置于脸前(勿高于肩平线为宜)，呼气时两手慢慢向外分开，自然呼吸，同时舒眉展穴，意想头部聚积之气向外消散；吸气时两手慢慢合拢不用意念。此法主治气机冲头所致的头晕、头重、头胀痛、耳鸣眼花、烦躁失眠等；④引气下行法：吸气时两手从大腿两侧慢慢上提至两腋下，不用任何意念；呼气时慢慢下引，意想体内气机沿任脉循经直下，后沿两大腿内侧至涌泉穴入地而逝。行功时可根据气机郁积的部位而定，如气滞头部，可从百会开始下引；气聚膻中可以从腋下开始下引。引气下行法可与上述三开合法配合应用。

(2)震动经络法：此法适用于气血阻滞经络所致的偏差，并有防偏和解穴功效。①他震法：此法借助别人之力来震动经络，或为别人纠治时施用。常用于武术技击，被节、拿、抓、闭等手法闭住穴道，引起气血阻滞，出现意识失常。解救可用双手从其背后扶住两腋下，用膝盖顶其裆后，上提使其悬空，然后往地下一震，则穴道自开，经络自通。或提起向树上一撞，亦可震开被封穴道。②自震法：可用于防偏或趁出偏人魔未深之时，借自力震动经络，疏理气血。具体作法是，身直立，头悬顶，下颌微收，膝伸直，然后抬起足跟下顿，足跟抬起时自然吸气，下顿时短促呼吸，勿太用力，自觉直震后脑。练功前后反复多做几次，对防治气机逆乱等偏差有效。

(3)暗示纠偏法：适用于因受不良暗示诱导所致的偏差。嘱患者意念存想、或默念"意静动自止"，取坐或

卧、站的姿势，肢体放松，呼吸细慢匀长。此法的关键是利用意念诱导，以静制动，在意念中要突出一个"静"字。也可采用存想外景的诱导方法，如存想月照平湖的静景等。

（4）选功纠偏法：此法用途广泛，可辨证选用各种功法或辨证选用某种功法中的几节、几势，调息、调意等来纠治偏差。如阳盛阴虚者练周天搬运法出现偏差，改用归一清静法则可纠正。临床纠偏大多采用选功纠偏法。

（5）按摩纠偏法：此法简便易行，用途广泛，见效快，是传统的纠偏方法。临床应用时，可根据不同的症状，施以不同的手法。如发现胸闷、心窝发胀、变硬等偏差时，可采用"开法"开肺门。练功者平卧，全身放松，用右手食指勾住天突穴，中、拇指各点左右肺门，持续用力至自觉胸闷消失为止。如胀痛仍难消除，可再用闭气法，以拇、中、食三指合点天突、璇玑、华盖三穴，迫使浊气下降，降浊清肺，数次即可纠正。

（6）舒松解僵法：此法适用"三紧"，即形体紧张、呼吸紧张、意念紧张所致的偏差。临床一般选用三线放松法以及三十六部放松功法。

（薛近芳）

外导引纠偏手法 即用外导引手法纠治患者练功偏差症状。常用的有豹扑劲、一指禅、鸭嘴劲、鹤嘴劲、通天劲、龙啣珠劲、剑诀开气劲、蛇头劲、手指劲这九种手法。

（薛近芳）

豹扑劲 外导引纠偏手法之一。适用于前额动象、摇肩动象、扭腰左右摇转动象。

（1）前额动象：自觉眉棱骨与前额气机凝聚不得下行，似贴膏药或虫爬感。操作方法：用手把头颅左右轻轻抱住，四个手指贴着耳后，两大拇指相交接，贴在两眉中心上方2、3分处的天目穴，随即大拇指左右分开，循眉棱骨横开到两侧太阳穴，运用大指尖在太阳穴上作圆周式的揉动，正反各揉3～5次，再回到天目穴，往复3～5次。

（2）摇肩动象：用单手的豹扑劲独取大椎穴，以拇指指腹贴大椎穴（切不可用大拇指尖），运转拇指向掌心一收，拨动脊椎两侧细筋，似弹琴弦反复3～5次，令细筋叮当作响，以施术者与受治者都能听到为度。

（3）扭腰左右摇转动象：从背后双取"辘轳关"（腰部十四椎两旁大筋上），双手食指分别轻贴左右肋骨下缘，双手大拇指先贴脊柱，两指微微相接，与食指成平行线，随即大拇指向左右横开，自觉指下有一股粗筋，即将大指点在筋上，微微震动，可使动象停止，气机平衡。

（薛近芳）

一指禅 外导引纠偏手法之一。适用于前额动象。操作方法：食指竖起，余指相握，用食指尖先导引月窟穴（在眉棱骨下，大眼角上端，与攒竹穴相隔一个棱骨），次导引攒竹穴（眉头尽处陷中），左右双穴各操作一次。

（薛近芳）

鸭嘴劲 外导引纠偏手法之一。适用于巅顶出偏，自觉气机在头顶盘旋不下，或头顶胀痛，或如戴瓜皮小帽。操作方法：四指屈握，大拇指竖起。单取百会穴，将鸭嘴似的大拇指指尖点在百会穴上，运用内力向下一锥，同时很快随着下锥手法，指尖作半个圆周的转动，如此操作一次。

（薛近芳）

鹤嘴劲 外导引纠偏手法之一。适用于两鬓出偏、下丹田鼓荡、手舞、扭腰左右摆动等。

（1）两鬓出偏：气机在两鬓停滞，不进不退，发胀，似痛非痛，或在单侧，或在双侧。操作方法：拇指、食指相接，余三指翘起，如鹤嘴状。对准龙耀穴（耳尖直上约3分处），用食指尖点在穴上，运用内力，指尖震动，微微摆动约20次。

（2）下丹田鼓荡：自觉下丹田随呼吸鼓荡，向内凹进似深坑、无底洞，向外鼓出似吹气球。操作方法：双手拇指、食指尖对准带脉的"前锁条"（脐两侧约1～5寸处，季肋尖下章门穴下端各有一条粗筋如小指，长约4～5寸，斜行向小腹成倒八字形），张开鹤嘴向前锁条中段点去，似白鹤啄吃鳝鱼，在点中的同时，将鹤嘴合拢，挟着锁条向外微微一拉，就势拉滚转，咕噜作响，动象可愈。

（3）手舞、扭腰左右摆动，可配合蛇头劲治手舞；配合豹扑劲治腰扭摇转。

（薛近芳）

通天劲 外导引纠偏手法之一。适用于摇头动象、练功昏沉。操作方法：独取听闻穴（在两耳耳心中，是九大奇穴之一），中指伸直，余指屈握，中指轻轻塞入耳孔内，微微向前转动，再向后回转，轻轻转动1～2次，并将中指微微震动，使耳窍内发生鼓音如咚咚隆隆响；也可使耳内发生管弦音如弓弓尺尺声。然后，两指突然向耳外一拔，使耳内发生雷鸣声，嘎然而止，则可使头摇停止。

（薛近芳）

龙啣珠劲 外导引纠偏手法之一。适用于俯仰动象，练坐功时自发前俯后仰，或单向前俯，或单向后仰，不能自已。操作方法：站在患者背后，双取太阳遂穴（肩上距颈部约二指处，在大筋下的孔穴中）。双手食、中、无名指指头分别深深插入左右大筋下面，双手拇指与食、中、无名指对扣，将大筋提起，轻轻捻转，令筋滚转，咕噜作响。此法可配合豹扑劲纠治摇肩。

（薛近芳）

剑诀开气劲 外导引纠偏手法之一。适用于练功昏沉、气冲胸膈、前后阴漏气等。

（1）练功昏沉：双取"哦呀穴"（口角后约1.5寸处，念哦音时出现凹陷，念呀音时则微凸起，奇穴之一）及颊车穴。食指与中指并拢伸直，拇指与无名指、小指相接，呈剑诀指，中指尖点准窍穴，先用阴手（掌心向下），后用阳手（掌心向上），迅速敏捷在刹那间交互变换3

～4次，以对方失声叫出"哦呀"声为止，随即罢手；再用剑诀指取双哦呀穴，中指尖轻轻点穴，慢慢用指尖弹动3～5次，昏沉可除。

（2）气冲胸膈：练功中自觉气机冲出冲进，呼气时如指粗细冲出口外，可达一、二尺远，复又吸气入内，下窜入丹田。操作方法：剑诀指中指尖点缺盆穴（肩前凹中锁骨之上，靠近锁骨头），震动指尖，同时翻腕，把凹里的一股粗筋挑动滚转，可解除偏差症状，然后让患者改练归一清静法，使气归元。

（3）前后阴漏气：令患者仰卧，单取神阙穴（肚脐眼），用剑诀指中指尖点进脐中，初用阴手（掌心向下），随即翻腕，变成阳手（掌心向上）。立即翻腕，仍变为阴手。操作要点：①只能翻手腕，不能乱转肘关节及下臂；②由阴变阳的内力在中指的指纹一面，由阳变阴的内力在中指爪甲一面，着力在中指外侧；③中指点进脐中不宜过深，以中指点进脐中而食指接触皮肉为度；④中指的爪甲要剪齐，平整光滑。

（薛近芳）

蛇头劲　外导引纠偏手法之一。适用于手舞动象，即功中不自主舞动，作出各种姿势。操作方法：用蛇头劲（中指与拇指前伸，余二指屈握）中指先点在曲池穴上，用大指和中指头扣住穴位，捻提一股粗筋向上一提，应手即止。随即仍用原手法点在虎口上，指尖扣住穴位，把一股细筋向虎口外一拉，要求把筋拉滚转，咕噜作响。注意先用右手，后取左手，不要颠倒顺序，因为右手为肺气所入，先把气分定住，左手阴分也会相应停止，然后再从容地导引左手，使气血两和。

（薛近芳）

手指劲　外导引纠偏手法之一。适用于胸背寒热，自觉胸背部很热或很冷。操作方法：双取心俞穴和膈俞穴（背部脊柱第5椎和第7椎两旁各1.5寸处），用大拇指尖点住穴位深插，同时其余四指与大指相对，扣住一条粗筋，拿稳，大指向内一点随即向外一拉，把拿住的粗筋拉起滚转3～4次，阴阳寒热现象可得调整平衡。另外患者可自练内景导引，如发热张口念哈字诀，发冷闭气默念嗡字诀等。

（薛近芳）

对症纠偏法　根据临床常见练功偏差症状进行对症纠治的方法。

（1）冲头：自觉体内沿胸背有气向头部冲击，头痛、头晕、头胀，烦躁不安，失眠焦虑。致偏原因多系练周天功时，真气未充而勉强以意领气"闯三关"、"通周天"；或因意守部位较高（如百会、神庭等穴），意念强度过大，引起冲头偏差。防治方法：从预防出发，练周天功禁忌意闯三关，意守部位不宜过高，火候适度。一旦出现冲头现象，可改练放松功或松静功；也可采用"意气疏导法"中的引气下行法，使气机下降，气机平衡。

（2）大动不已：大动又称"走火"，系练功者追求外动，用意念诱导，致使越动越大，不能自控。其症状千姿百态，动作不一，或跳跃、滚动、打斗，或摇肩、仰俯、手舞、摆头等。此偏差形成后往往难以控制，或强行控制后，全身极度不适，精疲力尽，体力消耗很大，痛苦非常。防治方法：避免动象的暗示诱导，如因真气充沛而出现微动时，不要恐惧，严戒诱导加强。当发觉小动逐渐加大时，要用以静制动，意念"意静动自止"并稍加意识控制。一旦出现大动不已，无法自控时，应当立即停止练功，转移思想，适当服用镇静宁神类药物，或采用外导引纠偏手法，如剑诀开气劲、鹤嘴劲等纠偏

（3）精神抑郁：又称"入魔"，系练功者对气功缺乏正确认识，或因过分追求某些感觉景象而不能如愿，情绪低落，信心不足。这种不良情绪如长期不能排除，就可能产生精神抑郁症。主要临床表现为精神抑郁，冷酷淡漠，悲观失望，虽意识清醒，但不由自主。防治方法：让练功者学功前详细了解功理、功法、要领及注意事项。对神经官能症患者更要密切注视，以防出现偏差；对已引起偏差者，要给予正确的引导；对病情严重者，需配合服用调节神经系统的药物进行治疗。

（4）精神分裂症样：少数患者练功出偏，产生精神、情志障碍，严重者出现精神分裂症样偏差。此类患者大多原来就患有"潜在性"精神病，或具有精神病家族史，加上练功方法不当，因而产生偏差。防治方法：凡神经系统功能不健全者及有精神病家族史者，应劝其停止练功，或加强练功指导防止出偏。一旦出现偏差症状，应立即进行纠偏。可采用综合治疗法：①努力解除、缓解患者的精神紧张情绪，使其恐惧及疑虑心情得以改善；②停练原来功法，待症状消除后再考虑改换功法或劝其停止练功；③酌情使用抗精神病药物，或用中医中药治疗；④按摩、拍打或物理治疗。

（5）兴阳：男性练功者意守丹田或会阴时出现性欲冲动，起阳不倒，甚至夜间不练功时也出现此现象　此为练功中意念调炼不得法，相火妄动所致。也有人误解其为真气充沛，元阳旺盛，因而有意助长而致。防治方法：练功者意守强度适当，平素清心寡欲，一旦出现功中兴阳，则立即改换功法，采用自然坐式，意守涌泉或外景，或请气功师用双手大拇指和中指分别掐住患者双手合谷、劳宫穴、发"外气"使之平复。亦可采用"千斤闸"手印法，自行外景导引，大拇指指尖掐住无名指第二节内侧靠中指的交叉处，以大拇指指关节发动蛹动劲，大指尖微微震动，使无名指关窍中一根细小如丝的筋疼痛火辣，即能散相火，平兴阳，归还静地。

（薛近芳）

气功医疗临床应用　指气功作为医疗手段在医疗临床的应用，包括对患者进行诊察、辨证分型、选择功法、确定练功姿势、呼吸和意念，以及教功、查功、交流总结、气功医疗护理等重要内容。

早在春秋战国时期，我国第一部医学集大成之作《黄帝内经》就已把导引、按跻作为五种医疗手段之一。到随唐时期，气功已从民间经验上升为一种正规的治疗方法，隋巢元方所著《诸病源候论》，辑录养生导引法300余种，分别应用于157种病候的防治，并创了气功

临床应用的新纪元。此后，宋代敕定的医学巨著《圣济总录》以及金元医学四大家刘完素、张从正、李杲、朱震亨等都在他们的医学著述中论述并应用了气功疗法。由于气功疗法优越的医疗效果，足补针、药之不足，因而到明清时期，信任气功疗法的医家日益增多，论述气功学术的医学著作不断涌现，使气功在医疗保健中得到广泛的应用，获得了较大的发展。

解放以来，气功的医疗临床应用渐趋规范化、科学化，气功治疗疾病的病种日趋广泛，不少疾病的诊疗已不止限于主观症候的改善，同时还结合客观指标进行疗效评判，气功的医疗水平不断提高。

气功临床的指导思想与中医学的基础理论一脉相承。与中医临床辨证立法、选方用药一样，气功临床强调辨证施功，因人、因时、因地、因病选择功法。在姿势、呼吸、意念上，有一整套比较完整的辨证选功理论体系。

气功临床又与中医临床有着根本的区别。在中医临床中，患者是被动接受治疗的对象；而在气功临床治疗中，患者则是治疗的主体，在气功医师的检查指导下，患者通过学练气功，主动对自我身心进行调整，它需要医护人员与患者共同努力，才能达到预期的治疗目的。因此，气功临床除诊断、辨证、选功外，还包括教功、查功、交流、总结、随访、巩固疗效等步骤，气功医疗护理也比一般临床护理内容更为丰富，工作要求更为细致、深入。

在几千年的气功临床实践中，气功医疗逐步形成了一整套系统完备的理论体系和方法体系，气功疗法逐步显示了强大的生命力。当前，气功医疗正在向纵深发展，气功的医疗管理也已受到国家的高度重视，气功医疗科学化、规范化的局面正在形成，古老的气功必将为人类健康作出更大的贡献。

（徐　平）

气功治疗指导　医护人员通过练功指导，使患者学会并掌握好适应自己的功法，从而达到预期的治疗效果，即称气功治疗指导。与药物治疗不同，气功治疗是通过病员自身练功达到治疗目的，因此选择什么功法，如何进行锻炼，都必须通过练功指导，使患者掌握练功方法，从而达到治疗目的。气功治疗指导有教功前准备、临床教功、临床查功三个步骤。

（薛近芳）

教功前准备　包括体格检查及选定功法两个内容。

①体格检查：为治病而学练气功，必须对病情进行详细了解，然后才能辨证施功，所以对住院练功者的身体应作全面检查，内容包括讯问病史、体格检查、实验诊断检查（三大常规、肝功能、血脂等）、放射学检查（胸透、胃肠钡餐造影摄片、纤维胃镜检查、胆囊造影等）、其他特殊检查（按病情可作心电图、脑电图、脑血流图、B型超声波、超声心动图、肺功能、肌电图等）。各项检查内容视病情而定，此外还应定期进行练功前后的复查对照，以观察病情的变化及疗效。

②选定功法：气功治病应按照辨证选功的原则，根据病情需要，指导患者选择适合自身的功法。选定功法时要因人而异，灵活机动。临床选功宜少不宜多，宜精不宜杂，这样才能较快掌握功法，早日获得疗效。

（薛近芳）

临床教功　即在选定好功法的基础上，把练功方法和注意事项教授给练功者。临床教功可以采取讲座形式及集体或个别传授等方法。

（1）气功讲座：以组织入院病人集中上课的形式，介绍气功保健的机理，气功疗法的历史和发展概况，气功各类门派“儒、释、道、医、武术”的练功经验，功理、功法以及与气功学相关的学科知识，如生理学、病理学、心理学、生物物理学、免疫学等内容。讲课内容应以共性问题为主，语言尽量简练清楚，使练功者容易接受，心里明白。讲课要注意演讲技巧，突出重点，每节课不超过一小时。

（2）教功：教授功法一般采取集体或个别传授两种方式。当一批病人入院后，或办气功班时，应按所选择的不同功法，分成若干小组进行集体教练；散在的功法则采取个别教功。教功时，首先要讲清气功“三调”的具体要求，抓住气功的三大要素。教练要口授与操作结合进行，便于学练者理解和掌握。在教姿式时，要做好示范动作的表演，同时结合图片、幻灯、录像、录音教学，以增强教学效果。内容复杂的功法要分次讲授，最好先教姿式和简单的呼吸法，待基本掌握后，再由浅入深讲授呼吸法及意念活动的配合。当学员对意念活动不易理解和掌握时，必须用通俗易懂的语言反复讲述，并注意把气功专用术语如意守、入静、默念等解释清楚，才能使学员加深理解，从而掌握自如。

教功注意事项：①教功时要多作示范，并根据学员的水平及接受能力，给予不同的指导；②对气功专用术语要用通俗语言清楚表达，作到深入浅出；③老年人记忆减退，不易学会，要反复教授，边练边学，直至学会为止；④教功时要强调掌握好练功要领和功中注意事项，以防出偏；⑤教完一个功法后，要让学员自述并操练一遍，以了解每个学员掌握的程度；⑥教功时不要随便介绍练功出偏时的症状和感觉，以防不良性暗示诱导下出现的连锁性偏差反应。

（3）谈功：为了发挥学员的主观能动性，调动他们的练功兴趣，可以不定期召开练功心得交流会，互相交流练功中成功的经验和走了弯路的教训，这样可以互通信息，彼此借鉴，相互促进，共同提高。但在谈功中必须讲清，每个练功者各自的病情、体质、病程不一，对气功的接受能力也不一样，别人的经验不一定完全都适合自己，要结合自己的具体情况，在医护人员指导下，有区别地借鉴别人的练功经验和体会，更好地进行自我锻炼。

（薛近芳）

练功检查　指导气功治疗的重要环节之一。通过查功可督促练功者认真锻炼，又能随时发现问题，给予针

对性的纠正。初练阶段，指导者要勤查勤问勤加指导，及时发现和纠正错误，使学功者能在短时间内正确掌握操作方法，以利练功顺利进行。随着练功熟练程度的不断加深，指导者可逐渐减少查功次数，尽量避免对练功入静的干扰。临床查功一般多从望、闻、问、触四个方面着手。

（薛近芳）

望诊 通过视觉观察判断练功者的练功状况。望诊首先应观察练功者姿势是否合乎功法要求，肢体是否舒松自然，静功是否做到松衣宽带；坐式或站式都要求头微前倾，如前倾太过或后仰都不符合要求，会造成颈肌紧张和呼吸不畅。可让练功者自己体会一下。当头前倾稍过，则颈后肌紧张；头后仰稍甚，则两侧颈部肌肉紧张，应当做到颈后及颈两侧肌肉最大限度地放松，才是最合适的姿势。检查时，依次从头部开始，沿胸腹、腰背、四肢的顺序进行观察。

观察面部表情，应当查其是否坦然自如，面部肌肉是否松弛自然。如果双眉紧锁，眼球不断转动，或表情紧张，说明练功者精神和思想没有放松，或杂念繁多。此时要指导患者意念放松，轻轻守住丹田，以一念代万念。如果患者两眼紧闭或眼睑颤抖，说明其情绪尚未安定，或对“垂帘”不得要领。

观察用鼻还是用口呼吸。如果病人在用鼻呼吸的同时，间断还要辅以口呼吸，且需深长吸气，这是呼吸不自然，勉强用力的结果，应当予以纠正。

采用卧式练功者，注意其枕头高低必须适度，枕太高易造成颈部不适，枕太低易导致头昏脑胀或呼吸不畅。仰卧位头颈部一定要垫成斜坡形，尤其注意颈不能悬空。

站坐姿势还要看其是否含胸拔背，有无挺胸或含胸太甚的情况，并观察胸部动作，以推断其呼吸形式是否合乎要求，并了解每分钟的呼吸次数。如果胸部起落不匀，呼吸深浅不等，时急时缓，或吸气抬肩，这都是呼吸不调顺的表现，应按要求加以纠正。

腹部的观察，主要了解吸气的深度和腹式呼吸形成的程度，以及在其锻炼中有无勉强用力或吸气深度不够的情况。有的练功者往往只注意用力练小腹凹凸，而不能与气贯丹田结合起来，这是错误的。通过观察腹部，可以测知练功者呼吸停闭时间的长短和用力与否。停闭时间按要求应由短逐渐延长，但最长不宜超过10秒。特别强调的是，停闭呼吸一定要在气贯丹田形成的基础上实现。

坐式或站桩要求腰直，不可弯腰和过分挺直。上肢做到松肩垂肘，肌肉放松，不论坐、立均应按要求把上肢置于胸前或腹前。两下肢要合乎功法的具体要求。站式或平坐式要求两脚平行或足尖略向内扣，但不可成内八字。

（薛近芳）

闻诊 通过听觉观察判断练功者的练功状况。主要应了解练功者的呼吸情况。初学气功者多见呼吸不匀，时快时慢，不时还需长出两口气，这是正常规律。经过一段时间，呼吸就会逐渐由快到慢，由粗变细，并且日趋均匀规则，达到悠、匀、细、缓、深、长，并且寂静无声。如果偶然出现呼吸粗促不规则现象，多是由于精神不安定、情绪烦躁、或受到惊吓等，应予以查清纠正。闻诊有时可听到练功者肠鸣音亢进。这是肠蠕动增强所致，是练功的功能效应。

（薛近芳）

问诊 通过询问有关情况以判断练功者练功状况。问诊是指导患者练功的重要手段，一般应在收功后座谈询问，不要在功中问话，以免影响练功。通过提问索答，可全面掌握练功者的思想动态、病情变化、功法掌握情况和功中反应等。例如通过问诊了解其对气功的认识程度，自我锻炼的信心，人际关系带来的波动等。问诊时要注意方式方法，启发诱导练功者多谈具体练功体会。发现问题予以纠正时，不要轻易断定某症状是出偏所致或随便讲述出偏后的症状表现，以免增添练功者的思想负担，产生恐偏心理，影响练功。如发现有偏差初期表现时，应认真分析，仔细查询练功初期的个人体会，帮助其解除症状。

问诊应有系统地进行，先问姿式适应与否，功中有否明显不适，能否坚持。如有的人采用卧式易出现困盹入睡，有的人采用坐式感到疲劳不能坚持，那就要改换姿式。胃粘膜脱垂病人左侧卧时，如感到上腹疼痛不适，就应改为仰卧位。其次，要问意念掌握的程度，入静，默念，意守火候以及功中出现的感觉等，以了解其意念活动内容。如出现功后头昏脑胀，周身疲乏，则应引起警惕，及时查清原因，找出对策。最后，要问呼吸的感觉，尤其是意守呼吸时的气感情况。如出现胸闷、气短，应考虑是呼吸用力或停闭时间过长所致，可嘱练功者呼吸柔和缓慢，闭气时间不要太长，使呼吸舒适自然。

（薛近芳）

触诊 通过触觉观察判断练功者的练功状况。触诊主要了解练功者的呼吸情况。方法是将手轻轻地放在练功者腹部，可以察觉呼吸快慢均匀状况，同时也能检查到吸气下行的程度。把拇指放在练功者心窝部，其余四指放在脐下，称作五指检查法，可分别检查出上下腹部呼吸时的腹肌运动情况。如觉上腹部弹力大，小腹部弹力小时，表明气贯丹田的力量还不充足；相反，如上腹部弹力小而下腹部弹力大，说明已经气贯丹田。如呼吸过分用力，触诊时会察觉腹肌板实，或吸气时急促下行，呼吸自然，则觉腹肌柔软，弹力适度，吸气时气徐徐下行，小腹渐渐充起；呼气时气缓缓吐出，腹部慢慢回缩。临床上触诊检查应柔和轻微，顺呼吸起伏而移动，避免触摸用力过大引起腹部紧张，影响入静。如望、闻、问诊就能了解情况时应尽量少作触诊检查。

（薛近芳）

临床查功 检查、分析练功者的练功感受、体会及病情变化，评估练功疗效，以积累掌握资料的过程称“查

功"。临床查功应在经过一阶段练功治疗，开始出现练功效应后进行。临床查功包括以下几方面：

(1)查好练功日记：练功者应以日记形式把每天练功情况如实记录下来。内容包括所练功法掌握如何，功中有何感觉，姿式适应与否，能否守住丹田，功时能坚持多长，功后是否头脑清爽、情绪稳定，病情有否变化，哪些症状减少，又增添什么新情况，练功后的饮食、休息、睡眠情况等等。日记可以每功一记，也可以每日一记，不拘长短，如实记录。如果病情无大变化，也可数日记一次。日记要选择对练功有指导意义的内容来写。经治医护人员可以通过检查练功日记了解练功情况，以便针对实际采取指导措施。

(2)作好练功阶段小结：练功7～10天(或一个疗程)，医护人员要组织练功者作一次个人练功小结。即是在练功日记的基础上，认真回顾这一阶段内练功进程和病情变化的情况。通过体察功中感觉，了解自己对功法的掌握程度，有否困难与问题，是否需要变换功法等等。医护人员通过练功者的小结可以了解其练功程度，帮助其制订下一阶段练功方案，并针对功中出现的具体问题加以指导。

(3)搞好随访观察：气功治疗在取得初步疗效后，尚须坚持锻炼才能巩固疗效，因此，每位出院病人还须坚持院外练功。为此，医护人员应对出院病人练功情况及病情变化，进行随访观察追踪指导。出院病人应按时将"随访观察表"填好寄回，以使医护人员及时了解反馈信息，以便作出进一步指导。随访观察表应包括以下内容：姓名、性别、年龄、单位、通讯地址、出入院日期、出入院诊断、气功治疗方法(功种、姿式、呼吸、意守部位)、练功情况(每天练功几次，每次多长时间，能否坚持；配合什么方法，有哪些疗效，功中出现什么感觉；练功有什么困难，如何克服；出院后继续休息、还是半日或全日工作等)以及意见与要求。

(薛近芳)

辨证选功 根据中医辨证施治的原则，针对病情选择功法，即称辨证选功。气功医疗作为中医学的一部分，其指导思想与中医理论一脉相承，不可分割。气功临床同中医立法、选方、用药一样，必须强调辨证论治，有此证便选此功，证千变功亦千变。临床中，同一种功法可以治疗不同疾病，不同功法亦可同治一种疾病，这就叫作"同功异治，异功同治"。根据疾病的不同症候，证型，可因人、因地、因病随时调整练功意念、呼吸和姿式，作到灵活多变，不离法度。治疗中可选择一个主要功法，同时在功前功后，适当配合其他功法，有益于收到较好效果。在治疗中应注意中医辨证与西医辨病相结合；辨证选功与专病专功相结合，这样才能互补互益，提高疗效。 (薛近芳)

阴阳辨证选功 用阴阳学说指导辨证选功。

(1)辨四时阴阳：一年四季的阴阳变化很大，春温、夏热为阳；秋凉、冬寒为阴。在辨证施功时，应注意"春夏养阳，秋冬养阴"，使阴阳无伤并得以相生相长。故春、夏季节宜偏于静功，结合"搅海吞津法"或"存想冰雪法"等以滋阴养阳；秋冬季节宜偏于动功，并行"闭气发热法"或"存想火热法"，以生阳养阴。

(2)辨男女体质：男女练功有共同处，亦有不同点，《女丹经》所论练功方法就是根据妇女阴阳气血特点提出的。从人体类型上，凡阴虚阳亢者宜练静功为主，并结合意守涌泉、三阴交等阴窍；凡阴盛阳虚者宜练动功为主，并结合意守命门、百会、泥丸、祖窍等阳窍。

(3)辨阴阳病性：练功应本照"寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之"的原则辨证施功。如《神气养形论》云："若腹中大冷，取近日及日午之气服之；若腹中大热，取夜半及平旦之气服之。"《养生肤语》云："虚病易存想收敛固密，心志内守之功以补之；实病宜按摩导引，吸努掐摄，散发之功以解之；热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病以存气闭息，用意生火以温之。此四法可为治病捷径，胜服草木金石之药远矣。"

(薛近芳)

病机辨证选功 即辨别疾病病因、病机，根据气功作用选择功法。例如消化性溃疡，其发病机理由于持续强烈的精神紧张，忧虑和沮丧等，或长期脑力劳动缺乏休息与调节，造成大脑皮层功能障碍，形成病理性兴奋灶，从而使皮层下中枢，植物神经系统对胃肠分泌、运动、消化和营养的调节紊乱，最后形成溃疡。治疗中可以首选内养功。内养功意守丹田，可以放松紧张的大脑皮层，通过反复锻炼，在大脑皮层中可以形成一个良性兴奋灶，再通过负诱导机制，使病理性兴奋逐渐消失，从而恢复大脑皮层对内脏的调节功能，使溃疡得以愈合。其他如高血压用松静功、太极气功；冠心病用动静结合的站桩功、大雁功、行功等；慢性支气管炎用六字诀、气功十八法等；癌症选用郭林新气功、大雁功、鹤翔桩等。均系针对病因病理选功。在具体操作时还需辨别属阴属阳，属虚属实等采取相应的呼吸方法，练功姿势及意守部位。

(薛近芳)

体质辨证选功 即根据人体体质进行辨证选功。

(1)太阴类型的人阴多阳少，性格内向，相当于副交感神经占优势型，宜多练动功，如八段锦、五禽戏等，适当结合静功。

(2)少阴类型的人阴性较重，阳性相对减少，性格类似太阴之人，适应性强，应以动功为主，兼练静功

(3)阴阳平和类型的人属于中性，能适应各种环境，相当于交感，副交感神经活动平衡的类型，选功范围应较宽些。

(4)太阳类型的人阳多阴少，性格外向，适宜练静功，同时交替练动功和吐纳呼吸等，以防阳气郁遏不散，引起面红目赤。

(5)少阳类型的人阳性较重，阴性相对软弱，性格类似太阳类型的人而程度较轻，应以练静功为主，辅以动功。

(薛近芳)

四时辨证选功 以"天人相应"学说为指导进行辨证选功。根据中医经络学说,人体经络气血运行规律和自然气候往复变化节律相应,四季气候变化节律与各脏腑的特殊功能活动相应,练功也应随季节而变动。如春季练功法为手厥阴心包经与手少阳三焦经的锻炼。立春:升发阳气,调平气血;雨水:促进经脉运行,防止风邪内陷;惊蛰:理三焦,增强心包的功能;春分:调平肝胆阴阳升降,以应节气的变化;清明:促进气机流畅,防止肝阳郁滞;谷雨:疏泄肝风,活血明目等。每一节气所选择的练功姿式、呼吸法、意念等又有各不相同的具体要求。长期实践证明以该法养生具有防病治病强身延年的作用。

(薛近芳)

功中辨证 根据辨证选择的功法进行锻炼时,还要针对具体情况选择不同的方法,即功中辨证。有的功法本身就有严格的因人施教、因病选功,如巨赞氏的小练形法和李经梧氏的太极内功等,其功法分层次、步骤、每层每步按姿式、呼吸、意守三个方面又各有不同的适应证和不同年龄、体质、性别的锻炼要求。譬如小练形功法,是运用呼吸、姿势、意念针对某一脏腑直接进行攻伐补泻,适宜患者对症选用;太极内功分初级、中级、高级三步锻炼,其锻炼目的又分为治疗疾病、保健养生和增加鼓荡之气,提高击技能力等,锻炼可根据自己的年龄、体质、性别辨证选择。

其他如内养功有两种呼吸法,强壮功有坐式、卧式及意守部位的不同,均应根据病情辨证选用。

(薛近芳)

辨证分型选功 每一种病有不同的证型,根据辨证分型选择适宜的功法即辨证分型选功。举肝炎分型辨证施功为例:

(1)肝气郁滞型:应注重意念与呼吸的配合,以助肝气升发、疏泄。可用意守外景法或默念法,借喻肝气调达可意守树木青青,给人以生机勃发春意盎然的感受;默念时要选择与肝脏正常生理相关的词句如"自己静,肝气调和"等。调息以腹式呼吸法为主,但不宜用逆呼吸法,有碍气机畅顺,可选内养功的某一种呼吸法,以鼻吸气,以意领气至下腹,之后作一停顿,再缓慢呼气,以吸一停一呼的形式并配合默念字句。姿式以坐、卧为宜。功法多选内养功、疏肝健脾功、揉腹功等。

(2)湿热瘀阻型:属实证,应注重选用排浊祛邪功法。调意时重在一个"通"字,肝气舒畅,血脉流通则能驱瘀除邪。功法宜选五禽戏、大雁功、气功太极拳等。

(3)肝脾肾虚型:分两步进行。初用强壮功类,后配以动静相兼之法,可选用周天功、养生功、真气运行法、新气功疗法等。

(薛近芳)

辨证选姿势施用 即根据辨证选择练功姿势。各种功法均有一些不同的姿势摆法,各有一定的适应范围和功能作用。疾病种类繁多,病情互异,所以在练功中就存在着辨证选姿问题。古人对此很有研究,如《云笈七签》中所载:"病在喉(一作头)中胸中者,枕高七寸;病在心下者,枕高四寸;病在脐下者,去枕。"临床观察也证实了辨证选姿的应用价值。如高血压病人,气血并走于上,头痛头晕,练功时头就宜高位,取站式或平坐式,头脑比较轻松清爽。尤其站桩,下肢着力,易于导引气血下行,改善上盛下虚的病情。再如中气虚陷病人,往往采用卧式比较易收疗效。

临床常用姿势的辨证施用见表:

常用姿势辨证施用表

姿势		适应证
坐式	平坐式	一般都适用
	靠坐式	练功初期或体质较差、兼有阳亢症状者
卧式	仰卧式	中气不足,脾胃虚弱、体质差不耐久坐者
	侧卧式	脾胃虚弱,腹胀不舒,运化不健,吞酸嗳气等证及初期练腹式呼吸者
	三接式	体质虚弱,中气下陷者
	半卧式	气阴两亏,或兼有阳亢症状,或兼气逆喘咳者
站式	三圆式	心肝火旺,肝阳上越,头痛头胀,体力较强者
	下按式	肝阳上亢,头晕、头痛、脑胀而体力稍差者

(薛近芳)

辨证选用动作 根据辨证选择练功动作。气功动功中的肢体动作能帮助机体气血运行,不同的动作形式,产生的功效也有所不同,临床上也应辨证选用动作类型。

常见症状的动作选用见表。

常见症状动作选用表

症状	动作选用
头胀头痛	拍头、摩额、拍头顶、揉头皮、捏合谷、轻捶印堂
耳鸣	鸣天鼓、窝耳拔气、插拉两耳、掸耳
目眩眼花	揉眼角、擦眼、转眼
鼻塞	擦鼻、刮鼻、摩鼻尖
胸闷	摩胸呵气、搓胸顺气、双手齐伸开、强肺呼
心悸	按摩神门、内关
胁痛	摩肋、嘘气

症 状	动 作 选 用
腹 胀	摩腹、转辘轳、托天、按摩足三里
腰疼腰痛	擦腰、活腰胯、转腰、拍腰、双手攀足、动摇托腰
肩背痠痛	摇活两肩、抬手摸耳、转辘轳、开天辟地
膝关节痠痛	摩膝、活动关节
失 眠	按摩三阴交、擦涌泉
便 秘	拍尾闾、摩腹、摩迎香

（薛近芳）

辨证选用意念　根据辨证选用合适的意念活动。气功种类繁多，各功法都有不同的具体规定。在意守部位的选择上，临床也很有讲究。因为意守不同部位，能产生不同的意守效果。譬如意守上部窍穴，能使真气运行；意守下部窍穴，易于气机下行。意守外部宁静的景物适于阳证，意守外部温暖的景物适宜于阴证等。所以临床治疗经常根据辨证选择不同的意守窍穴或不同的外景。

常用意守部位的辨证施用见表。

常用意守部位辨证施用表

意守部位	适 应 证
脐 中	一般均用
命 门	肾阳不足，命门火衰，畏寒腰痛等
少 商	肺气不足，咳逆气喘等
中 冲	心气不足，心悸不宁等
足 三 里	脾胃运化失健，腹痛腹胀等
大 敦	肝阳上亢，心肝火旺等
涌 泉	肝肾不足，阴虚火旺，上盛下虚，头胀头痛，夜寐不宁等
外 景	心肝火旺，烦躁不宁，难于注意身体部位者

（薛近芳）

辨证选用呼吸　根据辨证选用合适的呼吸方法。不同的呼吸方法，能产生不同的生理效应，所以，呼吸的调练应在柔和自然的基础上，再根据病情需要选用适当的形式。正如《王子乔导引法》所说："以口出气，鼻纳气者名曰补；闭口温气咽之者，名曰泻"。《养性延命录》中说："委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"人体气机的升降开合运动与呼吸的吐纳形式息息相通，呼与吸形成气机的升降。所以临床中阳亢火旺病人，练功应注意呼气外出，能使头脑清晰，症状好转。相反，气虚下陷病人，注意呼气症状反而加重，改用加强吸气后则好转。

常用呼吸法辨证施用见表。

常用呼吸法辨证施用表

呼吸方法	适 应 证
练呼为主	肝阳上亢，胸腹满闷，头胀头痛等
练吸为主	气虚下陷，中气不足，头眩心悸等
自然呼吸	一般适用于初练功者
腹式呼吸	脾胃虚弱，脾肾两亏，木盛克土等
提肛呼吸	脾气下陷，便溏脱肛，遗精滑泄等
数 息	心血不足，烦躁不宁，心悸失眠等
嘘字诀	肝阳上亢，肝郁不舒，胸胁胀满等
呵字诀	心火上炎，心烦不寐，胸闷，心区不舒等
呼字诀	脾运失健，腹胀纳呆等
呬字诀	胸闷不舒，咳逆气急等
步 息	气血不足，头晕目眩，心神不宁等

（薛近芳）

辨证调膳　即根据辨证调节食膳，注重调膳与气功锻炼的有机结合。调膳一般包括调节饮食和食疗两大内容。

饮食是摄纳营养，维持人体生长、发育的来源。所以我国祖先很早就提出"五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充"的观点，并指出，如果饮食失宜，"饮食自倍，脾胃乃伤"，又会引起疾病。所以古人指出，"谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。"这就是说，饮食方面既要注意谷、肉、果、菜的对比搭配，又要注意食量的合理调节。这个问题对于临床练功治病者更有重要的指导意义。

譬如一些消化性溃疡病人，食量很小，身体瘦弱，经过一段练功，病情好转，食欲增强，这时要特别注意饮食的调节和摄入。要逐渐增加食量，切不可任意姿食，大吃大喝，以免过饱伤胃，引起反复。一般常采用少量多餐法，由每日 3 餐逐渐加至 4 餐、5 餐乃至 6 餐。食量也应随着病情好转适当增加，可由每顿 100g 逐渐增加到 150g、200g 乃至 250g。

膳食的品种也要辨证施用。譬如脾胃阴虚的病人，可给予"流食"，如米粥、牛奶之类；脾湿胃弱的病人，可给予干酪类的品种，如"烙馍干"等。

食物的品种也有不同的性味，应根据脏腑辨证合理选用食品。

五脏病的常选膳食见表。

五脏病常用饮食表

五脏	施用原则	食品选择
心	心苦缓，食酸以收之。心欲软，食咸以软之，食甘以泻之	赤小豆、狗肉、李子、韭菜、薄荷茶、菖蒲茶、麦冬、羊肉、天冬、铜龟、莲子肉、鸡子、苦菜、竹叶芯、生地酒、小麦、杏子、薤白等
肝	肝苦急，食甘以缓之。肝欲散，食辛以散之	粳米、牛肉、大枣、葵子、生姜、橘皮、胡麻、狗肉、李子、韭菜、葱白、葱头、木瓜、决明子、车前子、荠菜、沙参、灵空草、苹果、鸡肝、鸭肝、牛肝、蜂蜜、饴糖、鳖甲、七星鱼、甜萝卜、白菜、干贝、冬苋菜等
脾	脾苦湿，食苦以燥之。脾欲缓，食甘以缓之	大豆、猪肉、栗子、藿香、粳米、牛肉、大枣、葵子、柿子、饴糖、小米、陈仓米、糯米、蜂蜜、鲫鱼、鳝鱼、泥鳅鱼、黄豆芽、猪头肉、苡米仁、茯苓糕、鸭肫干、鸡肫干、雁肫干、猪肚、牛肚、糯米草、苦竹笋、金针花、苦瓜、兰花根、侧耳根等
肺	肺气苦上逆，食苦以泻之。肺欲收，食酸以收之，辛以泄之	小米、鸡肉、桃、葱白、麦、羊肉、杏子、薤、核桃仁、乌梅、牛乳、鸡蛋黄、猪肺、天冬、麦冬、鱼肺、杏仁、生姜、白芨、黑芝麻、百合、银耳、燕窝
肾	肾苦燥，食辛以润之。肾欲坚，食苦以坚之，用苦补之，咸泻之	鸡肉、桃子、葱、大豆、猪肉、栗子、藿香、柏子仁、牡蛎、鹿脯、鹿胎、鹿尾、鹿鞭、鹿角胶、猪肾、海狗肾、牛肾、羊肾、牛鞭、黑豆、熟地、食盐、乌灵参、鸡肾、鸭肾、鹌鹑、麻雀、鸡肾草、鹿啣草、珠草等

（薛近芳）

布气 气功内炼有素者，将其内气发放于体外作用于他人，而起到治疗效应的一种气功医疗方法，近代又称之谓“外气疗法”。布气治病渊源流长，最早见于先秦时期。传统布气治病，是气功师在气功态下有意识的调运内气，沿自身体内一定径路，从特定穴位或某一部位，以一定的强度和密度发放出来，在不接触患者躯体的情况下，使其产生一定的气感，进而使患者机体得到调节，增强抗病能力，从而达到治病目的。布气具有调节、改变自身和他人机体脏腑、经络、肌肉的机能，起到调和气血、疏通经脉的作用，这一点与内气的功用具有同一性。气功布气，需要有深厚的内功功底，人体的内气是外气发放的基础，没有充足的内气，也就谈不上发放外气。气功布气治病，还需有一定条件，只有练功到一定深度，内气充沛并能随气功师主观意念循经运行，并以一定形式发放体外，作用于病人身上时才能实现。

（薛近芳）

布气的锻炼方法 外气发放是一种经特殊训练形成的技能，需要有严格的训练方法和训练程序。其目的是在主观意识的支配下，以呼吸为动力，以经络为通道，使机体内的真气能随意念自如地“聚”、“散”，并能循一定的经络运行及发放于体外。以下介绍几种基础锻炼方法。

(1)丹田压缩呼吸法：全身放松，心平气和，吸气时以意领气，咽津一并达下丹田。下腹及肛门部松弛，稍停片刻，然后提肛缩下腹尽量贴近脊柱，向上向外把丹田之气向外挤压，用意识引导内气由胸部膻中穴沿两上肢(内侧)手三阴经到达劳宫穴。反复练习，到一定程度会有手心发热的得气感。

(2)意念支配布气法：全身放松，心平气和。吸气时意想气贯丹田，吸气后闭气，眼睛内视，意念及“力”均放在手掌劳宫穴或食、中指上，用意不用力，使手掌或手指一紧一松交替进行外气发放。呼气时放松发气的上肢或手，在劳宫穴或中指端发气。

(3)旋转布气法：在意识支配下，用旋转的动作形成转动气流，导引内气转动，由丹田行经胸、膻中、肩臂、手掌、内劳宫穴和手指尖，调动手三阴、手三阳经脉，从手掌劳宫穴和手指尖以旋转的方法发放出旋转的外气。该法又分单手和双手练习法。姿势采用弓步，两脚前后开立，间距约等于身长的一半加一脚掌，两脚尖向里扣斜向前方，前腿屈曲成直角，膝盖向前与脚尖齐，后腿挺直，脚跟与脚外侧均不得离地。上体放松，两手自然放在身体两侧，两眼向前平视。左腿在前成左弓步，右腿在前成右弓步。单旋法，摆好姿式，意识集中想到丹田至一侧手内劳宫穴和指尖一段部位。一手选做配合法的某一动作，另一手成爪形在胸部一侧，爪口正对前方。自然呼吸，意想丹田、胸部、膻中到一侧的肩、上臂、小臂、手掌内劳宫穴和五指尖。调动手三阴、三阳经为主的十二条经脉，反复三次，建立这一段的条件反射，沟通经络，以鼻吸气到丹田，稍停几秒，呼气时用意念引导气流由丹田旋转上升至一侧手内劳宫穴和五指尖，气流以内旋转向前快速发出体外。接着在吸气时一股气流从手内劳宫穴和五指尖进入，手向相反的方向旋转回收到胸前一侧，意念导引气流快速旋转返回丹田集中停住。要求呼吸进出气量平均，左右手内劳宫穴和五指尖一样。根据身体机能情况，任选一种或多种呼吸配合法，各练3～9次。单手法比双手法易掌握，易产生气感，易见功效，所以一般先练单手，有基础后再练双手。

（薛近芳）

布气基本功 锻炼发放外气的基本功法。很多功法如灵子术、禅密功、一指禅功等,均可锻炼发放外气,但基本的功法为"马步站桩功"。

马步站桩功是我国历史上用于防治疾病、强身保健、延年益寿行之有效的传统功法,属武术气功的基础功法。操作方法:选择安静、空气清新之地,全身放松,两足相距与肩同宽(上下垂直并且站稳),足尖稍内扣呈内八字,脚趾抓地(保持圆形,为使腰部平直,两脚抓地如树生根),屈膝下蹲,呈骑马式(两膝与两足尖成垂直线),腰直胸平,不挺不弯。两臂抬起与肩平,肘稍低于肩,下不过脐,高不过两眉。两手在胸前呈抱球式,两手指相距及掌心相距身体均为30cm。各指均张开形似虎爪,手心相对。头向上顶(意识上顶天,不偏斜),口微合,舌舐上腭,两目垂帘,眼露一线之光,注视鼻端;或向前平视远望一定目标。排除杂念,意守丹田。先自然呼吸,而后逐步达到腹式或逆腹式呼吸,要求柔、匀、细、长。然后意守劳宫穴,1～3个月会有劳宫穴发热感,随着功夫加深,气感逐渐增强。练功时要做到上虚下实,即脐以上各部位要放松,达到"虚灵",脐以下各部要充实稳健,自然着力。

站桩功的效应一般有三个过程。①初级阶段:常出现腰疼腿痛,疲劳感,坚持锻炼可以逐渐适应;②效应阶段:逐渐出现全身发热,出汗,皮肤发红,手掌手指麻木发胀,身上蚁行感,肠鸣音亢进,同时感到全身轻松舒适;③强身阶段:得气感逐渐增强,可能出现脚、腿、会阴、人中、印堂、玉枕等部位有跳动或蚁行感。劳宫、涌泉、命门等穴可能出现痠麻胀热或有一股内气窜动。练功时间一般初期最短5～10分钟。练到一定程度,最少每次练30～60分钟,也可多达120分钟。

(薛近芳)

气功医疗护理常规 气功医疗护理是保证气功疗法发挥治疗作用不可缺少的重要组成部分。在气功疗法广泛应用于住院治疗的同时,必须有护理工作的密切配合,才能使病人得到及时的指导和护理,这对于改善医疗条件,提高医疗质量将会起到积极的作用。

气功医疗护理常规包括练功常规护理、护理人员准则、护理工作条例等几方面的内容。

(薛近芳)

练功常规护理 指练功前的准备工作,练功开始及练功结束的常规护理等。常规护理包括以下几项:

(1)练功前不要让病人作比较剧烈的活动,如跳、跑、下棋、打扑克等,以保持病人精神、体力的相对安静。

(2)上功前10分钟督促病人作好练功的准备工作,排解二便,可饮少量开水,安宁心神。

(3)拉好楼道窗帘,使楼内光线暗淡,以适于练功入静。

(4)按时发放练功信号,以保证练功者统一行动,避免互相干扰。

(5)练功开始后,护理人员要巡视病人练功情况,并协助医生检查、观察病人练功姿势是否正确,呼吸是否得法,并及时给予指导。

(6)练功期间,要注意维持室内外环境安静,及时排除干扰因素,以保证练功顺利进行。

(7)练功结束时,发出下功信号,拉开窗帘,打开门窗,通风换气,但应注意不能让凉风直接吹在病人身上,以防着凉感冒。同时要指导病人总结每次练功情况,并做好记录。

(薛近芳)

气功护理人员准则 气功医疗护理人员的行为准则为:

(1)品质要求:护理人员应具备全心全意为病人服务的精神,关心体贴病人,态度和蔼可亲,工作勤奋,能受到病人信赖。

(2)技术要求:要掌握一般内科护理和抢救知识,能敏锐观察病员病情变化,及时熟练进行抢救。要有一定水平的气功知识和练功经验体会,在医师指导下,能协助指导病人练功。

(3)善于做思想工作:病人入院时,护理人员就要作气功治疗的详细介绍,以使病人对气功治疗有全面的认识。练功初期,有的病人对气功半信半疑,对练功及疗养生活不习惯,也有的求功心切,护理人员必须因人而异给予耐心解释、指导,介绍典型病例及治疗效果,以增强病人信心。经过一段时间练功,有的人取得了疗效,病情好转,体质增强,此时容易出现松懈情绪,练功不认真,思想不能集中;也有的人收效较迟,因而产生急躁情绪或失去练功信心。护理人员必须针对病人的思想状况给予帮助,对前者必须严格要求,使之再接再励,以巩固疗效。对后者更要帮助坚定信念,鼓励他们坚持练功,持之以恒。当病人病情出现波动或反复时,护理人员要帮助病人查找原因,讲明这是正常现象,只要坚持锻炼,就可见效。疗养后期,绝大部分患者因考虑工作、家庭及个人问题较多,常影响功中入静,此时应着重说服病人始终如一坚持练功,以进一步提高疗效。

(4)严格贯彻医疗制度:医疗制度的贯彻,是保证病员生活规律,按时练功,取得疗效的重要一环。因此护理人员必须切实执行各项规章制度,对影响病人生活规律及有碍制度执行的一切因素要设法消除。

(5)掌握病人的爱好和习惯:护理人员必须深入到病员生活中去,注意了解其爱好和习惯,鼓励按时作息,坚持锻炼,进食细嚼慢咽,不吃零食等良好习惯,说服改正生活不规律、暴饮暴食等不良习惯。

(6)认真执行保护性医疗制度:护理工作必须贯彻好保护性医疗制度,不利于病员练功和养病的话不说,练功检查时做到操作轻、言语轻、动作轻。

(薛近芳)

气功护理工作条例 气功护理工作的规范及要求。

(1)接待病人入院时要态度和蔼,热情,耐心细致向病人介绍本院情况及住院规则。

(2)了解患者病情及生理特点,如病人严重失眠或打鼾应安排适当房间,活动不便者要住楼下,协助医生填写病历和身体检查。

(3)告诉新入院病人,在开始练功前要办完未了之事,消除一切干扰安心练功的因素。

(4)负责督促病员保持室内清洁整齐及通风换气,以利于病人生活愉快和舒适。

(5)随时了解病情变化,及时报告医生,对危重病人作详细护理记录。

(6)随时了解病员在练功中的问题,可以作必要的解释和指导,对于疑难问题及时报告医生处理。

(7)根据医嘱掌握病员休息和活动,如散步、打拳、作医疗体操等,并应对其活动范围、活动量进行具体指导。

(8)组织病员管理委员会,建立小组,开好生活会,定期组织时事政治学习,发挥病员自己管理自己的作用。

(9)向病员作好气功疗法有关知识和治疗效果的宣传教育工作,使病员对气功有正确的认识。

(10)教育病人预防感冒。因为患一次感冒,一周左右便不能正常练功,致使疗效不能进展,甚至会导致病情恶化。

(11)应按要求填好体检及病情变化的各项表格,督促病人作各项检查,以便更好观察练功疗效。

(12)鼓励并督促病员认真写好练功日记、练功体会、练功阶段小结,以及时总结经验。

(13)病人出院时,护理人员要向患者介绍出院后注意事项,嘱咐病员出院后保持与医院联系,并发给气功疗法远期疗效随访观察表。

(薛近芳)

气功病历书写通则 1988年11月15日第二届全国中医各科病历建设学术研讨会上研讨并通过了气功病历书写的格式。这对医疗气功的标准化、规范化、科学化具有重大意义。气功病历书写规定如下:

(1)书写病历必须严肃认真,实事求是,记录要全面、准确、及时。"住院病历"要求在住院后24小时内完成,门诊病历要求当时完成。

(2)中医临床重视症状学的观察,为此症状描述要详细,一般要求使用中医名词术语,体现整体观念和辨证论治的思想体系。病历内容要求完整、精练,努力做到重点突出,主次分明,条理清晰,注意前后病情演变的连贯性和系统性。

(3)书写病历一律用钢笔。简化字须以国家"文字改革委员会"颁布的第一批、第二批简化汉字表为主,要求字迹清楚,书写整洁,不得涂改,挖补或剪贴。须修改时,要使用修改符号,并在修改的旁边加上医师签名。如一份病历修改达到10处以上者,应由主治医师责成住院医师或实习医师重新抄写。

(4)病历中所有记录,每页均应有病人姓名、住院号和页序号,日期一律按"年、月、日"顺序,用阿拉伯数字填写。

(5)"住院病历"、"住院记录"、"首次病程记录"、"会诊记录"、"转科记录"、"出院记录"、"死亡记录"等应另起一行,标记于上方中央。

(6)病历每一项记录后要求医师签全名(正楷),主治医师用红笔批阅过的病历亦应签全名以示负责。

(7)要求按照中医望、闻、问、切进行系统检查,一般附有必要的西医检查及诊断,但所附内容注意不要割裂中医辨证施治的完整性。

(8)中医病证名的诊断,在尚未颁布统一规范的病证名情况下,暂用全国中医院校教材的病证名称。西医疾病诊断及手术名称暂可使用中日友好医院编制的"国际疾病分类与中国疾病分类联合编目系统"。

(9)各科主治医师、科主任应经常检查病历书写质量、发现问题及时纠正。

(张天戈)

气功住院病历书写统一名称 病历内各种记录名称统一规定如下:

(1)住院病历:指实习医师写的大病历,不要用"住院记录"名称。

(2)住院记录:指住院医师在病人住院后写的第一次记录。不要用"入院志"、"住院志"等名称。当病人再次住院时,应写明"第×次住院记录",不要用"再住院志"、"复入院志"、"再入院记录"等名称。

(3)住院诊断:可用中医诊断及分型,附西医诊断,不用"初步意见"、"意见"、"印象"、"小结"、"总结"等名称。

(4)病程记录:不用"病程志"、"病程日志"、"治疗过程"等名称,每次记录写明日期、时间。

(5)交班记录:不用"交班志"、"交班小结"、"交班总结"等名称。

(6)接班记录:不用"接班志"等名称。

(7)转科记录:不用"转出志"、"转出病历"等名称。

(8)转入记录:不用"转入志"、"转入病历"等名称。

(9)手术后病程记录:不用"手术后志"、"手术后病程志"等名称。

(10)阶段小结:不用"病程总结"、"病历小结"等。

(11)出院记录:不用"出院志"、"出院小结"、"出院总结"等名称。

(12)死亡记录:不用"死亡小结"、"死亡总结"等。

(13)入观记录、出观记录:专为住急诊观察室病历标题用。

(14)每项记录要注明年、月、日,必要时写上时间。病历中写年、月、日的方法,先写"年"、次写"月"、再写"日",中间用"-"相连。例如:1984年10月23日应写成1984-10-23,不要用10-23-1984或84/10/23等。时间写法上午8时30分写成$8\frac{30}{Am}$,下午4时写成$4\frac{00}{Pm}$。

(张天戈)

气功住院病历书写格式

住 院 病 历

住院号________

姓名　性别　年龄　民族
职业　籍贯　婚否　职务
工作单位　邮政编码　电话
家庭住址　邮政编码　电话
联系人姓名　电话　与患者关系
联系人地址
入院日期　病史陈述者　可靠性
病史采集时间

一、问诊

1、主诉：记录患者自觉最痛苦的症状(部位、性质)和病程。

2、现病史：围绕主症详细询问疾病发生、发展、变化及诊治过程，重点写明起病情况，发病起因、诱因、时间，主要症状和伴随症状。

3、病情演变与发展：检查、诊断、治疗过程、所用的中、西药物剂量、时间及药后反应、病情变化、针灸、按摩及气功治疗的疗效。

4、既往史：记录一般健康状况和过去曾患疾病的时间和治疗情况。

5、个人史：记录出生地，居留地，居住环境及条件，生活和工作情况，饮食习惯嗜好、性情及精神状态。

6、女性患者经、带、胎产史：记录月经初潮，周期，经量，色泽，性质，结婚年龄，孕产情况。

7、家族史：记录家庭亲属与本人生活密切相关者的健康状况和发病情况，如亲属已死亡应记录死因及死亡年龄。

二、望诊

1、神色形态：包括神志、精神、体态及气色。

2、舌象：包括舌苔(苔形、苔色、津液)、舌质(形、态、体、色、瘀点、瘀斑)及舌下系带(颜色)等。

3、各部望诊：包括头面、毛发、五官、咽、颈、胸腹、腰背、肌肤、四肢关节、爪甲、耳穴变化等。

4、小儿指纹：包括三关定位、色泽、形态浮沉等。

5、排泄物：包括呕吐物、痰涎、血液、大、小便等颜色、稀稠度及内容物。

三、闻诊

1、闻声息：包括语言、呼吸、咳喘、呕恶、叹息、呻吟、腹鸣等。

2、嗅气味：包括口中气味、身上气味及排泄物气味等。

四、切诊

1、切诊：主要记录寸、关、尺脉象。

2、主要部位：检查有无异常。

3、俞穴按压：包括有关俞穴及其它压痛点、敏感点。

五、气功查病

记录患者主病部位及寒、热、虚、实、瘀、痰等性质。

六、辨证分析

将以上诊查的结果从四诊摘要病因、病机症候转归等方面进行分析书写。

七、诊断

1、按主症，兼症、合并症顺序写出中医诊断。

2、记录西医诊断病名及主要检测结果，包括体温、呼吸、脉搏、血压、心、肝、脾、肺、肾等物理检查(包括 X 线、心电图、脑电图、超声波、胃镜、B 超等)、血、尿、便、痰的化验检查等。

八、治疗方案

气功处方后选择功法之名称，练功时间，医生发气或配合其他治疗方法。

九、治疗计划：包括治疗方法、步骤和时间。

经治医生签名

年　月　日

主治医生签名

年　月　日

(张天戈)

气功住院病历治疗记录　治疗记录应包括：

(1)记录的年、月、日。

(2)所练功法名称、进度，练功时间、反应。

(3)发气治疗反应：包括练功反应(冷、热、酸、麻、痛、胀、痒、动、摇、抽、出汗、哭、笑、有电流感、吹风感、打哈欠、打喷嚏、有光感、舒适感、见景、见人等)及有反应的部位。

(4)疗效：包括体征的改变和西医检测结果的变化。

(5)利用现代医学科学手段所检查的报告如化验单、放射科报告单、功能检查单等应附在病程记录后面。

(张天戈)

慢性支气管炎　支气管粘膜及其周围组织的慢性炎症。其发病与病毒、细菌感染或理化刺激、过敏反应及植物神经功能失调等因素有关。临床以长期反复发作的咳嗽、咯痰或伴有喘息为主要表现而分为单纯型和喘息型，每年发作持续 3 个月，并持续两年或两年以上。平时咳痰粘稠或清稀量多，继发感染时，痰呈脓性，常伴发热。

本病属中医学“咳嗽”、“痰饮”、“咳喘”等范畴，多为反复受邪，肺气失利，脾虚生痰，肾虚不纳所致。

气功治疗：主要功法为虚明功，辅助功法为行步功、保健功、太极拳等。

虚明功一般取仰卧式，若平卧胸闷气急加重者，则以坡卧式为主。通常以静呼吸法为基础，调练 10 天左右，待气息绵密融和后，转练手臂聚散呼吸法。在熟练

掌握该法基础上，可转练命门聚散呼吸法，并要求由平面聚散逐渐变为立体聚散。通过以命门为中心的立体聚散呼吸长期调练，可达"物我相忘，万象浑然"，即进入忘却"身相"（自身形体相）、"物相"（万物诸境相）和"息相"（肺呼吸觉相）的息和境地。练静呼吸时，采用意守呼吸法；气喘症状明显者，则宜意守丹田。练手臂聚散法时，意守内气沿手臂挠侧的聚散变应，此时尚宜配以"吸聚呼散，聚绵散融，绵融相印，静适相佐"等活动。练息和时，取意守统体法。每日练功3～5次，每次40～60分钟。

辅助功法练行步功时，一般患者可取中速行步法，体质较好患者可取快速；年老及肺功能严重损害者，宜先进行慢速行步法，待病情好转体质增强再增加运动量；每日练功1～2次，每次20～40分钟。保健功可选擦鼻、搅海、搓腰等节。太极拳多数可全套进行锻炼，无明显肺功能损害者，取中运动量；年老病重者，宜小运动量，每日练1～2次，每次15分钟左右。

注意事项：①急性发作期可配合中西药物治疗；②积极防治感冒；③戒烟。避免粉尘、刺激性气体的吸入。

（温桂清）

支气管哮喘　支气管痉挛、粘膜充血、水肿、分泌物增加所引起的以呼气性呼吸困难为主的疾病。病因一般认为与变态反应有关，亦可其它非过敏因素引起。其临床特点为发作性呼气性呼吸困难，伴哮鸣音，历时数分钟至数小时，甚至数日；发病前常有鼻痒、喷嚏、咳嗽、胸闷等先兆症状。

本病属中医"哮喘"范畴。多为素体不足，宿痰内伏，为外邪所引动，痰随气升，闭拒气道，发为哮喘，病变涉及肺、脾、肾三脏。

气功治疗：虚明功为主，辅助功法为行步功、少林内劲一指禅功等。

虚明功在哮喘未发作时采用仰卧姿式为主，坐或站式为辅；哮喘发作不能平卧，则以坡式卧位为主。先取静呼吸法练1～2周后，即转向聚散呼吸法。宜先练手臂聚散呼吸法，方法是：吸则内气循手和前臂之里向上进聚，不过肘，呼散无止处，但亦非越散远越好。一般当手臂气运趋向自如后，下部尤其腹部和腰部的气感也油然而生，且逐渐明显，运行自如。在此基础上可练命门聚散呼吸法，"命门"指以命门穴（位于第二、三腰椎之间后正中线上）为中心的腹腔之后、腰背部之间的区域和空间。其方法为：吸气时配以作念，令手臂、下肢和腰部的内气同步向命门聚散；呼则气由命门呈扇形向下外放散，散无止处，调练数周后，仍以命门为中心，但聚散则应改为聚向外围、散至四方的运动方式。练静功呼吸时，采用意守呼吸法；哮喘症状明显，则宜将意守转向丹田。练手臂聚散呼吸法时，意守内气在手臂上的聚散效应，并配聚绵散融作念活动。练命门聚散呼吸法时，需结合内气吸聚呼散效应，意守命门。每天练功3～5次，每次40～60分钟。

辅助功法行步功，除年老体弱哮喘频发者外，一般都可采取中速或快速行步法。早晚各1次，每次30～40分钟。少林内劲一指禅功每天1～2次，每次60～90分钟。

注意事项：①用药物治疗尤其激素依赖性患者，要根据练功效应逐渐减少药物的应用，激素减量直至停用，需时约半年左右；②练功以一个功法为主，动静结合，不能急于求成，要持之以恒；③积极防治感冒及呼吸道的慢性炎症。

（李琬芹）

小儿支气管哮喘　支气管哮喘是以发作性喉间哮喘音及呼气延长为主要临床特点的支气管变态反应性疾病，多发于儿童，属于中医学"哮喘"范畴。因多数患儿难以掌握气功锻炼方法，故临床常采用气功点穴、按摩法治疗。在点穴、按摩过程中，着重用意不用力。

哮喘发作期治法宣肺化痰定喘，主要取穴肺俞、膻中、天突及肺经。若属热性哮喘，兼见身热烦躁、面赤唇红、胸闷气粗、渴喜冷饮、痰稠色黄、舌红苔黄、脉滑数等，配用大椎、丰隆；属寒性哮喘，兼有微热无汗、形寒肢冷、口不渴或喜热饮、咳痰色白、舌淡苔白或腻、脉浮滑等，加用风门。哮喘缓解期治法补肺、健脾、温肾纳气，主要取穴肺、脾、肾俞及督脉。肺虚明显，症见气短懒言、语声低微、自汗怕冷等，重点取肺俞，并补肺经；脾虚明显，症见食少脘痞、面黄少华、大便不实等，重点取脾、胃、膈俞，并调补脾胃；肾虚不纳，症见形寒怯冷、动则心悸气短，重点取肾俞、命门、百合。对于部分能掌握简单练功方法的患儿，可教练简易的内养功中第一、二种呼吸方法；也可采用母子同练功方法。

治疗同时应注意：适当增加患儿户外活动，多呼吸新鲜空气和晒太阳，以增强体质；避免疲劳和受凉，防止感冒；慎饮食，薄滋味，以杜绝生痰之源；若发作期病重的患儿，应以中西医结合治疗为主。

（赵　光、李馨龄）

支气管扩张　支气管管壁损坏所致的管腔扩张和变形病变，常并发慢性化脓性病变。主要发病因素是呼吸道的反复感染和支气管腔的阻塞，两者互为因素。少数先天性者多见之于遗传性疾病。临床表现为慢性咳嗽，咯脓痰，反复咯血，有反复肺部感染史。患者一般发育和营养状态均较差。

本病属中医"咳嗽"、"咯血"范畴。多因肺部反复感邪，肺气失利，痰浊阻滞，脏腑虚损，肺络受伤所致，有痰浊、热痰、阴虚之分。

气功治疗：主要功法为内养功、虚明功等，辅助功法为咽津功、保健功、太极拳等。

练内养功时，体质弱者取卧式为主，坐式为辅，待病情好转，可以坐式为主。初练时用自然呼吸法，以意领气，逐渐加深呼吸，而以不觉胸闷、憋气为宜，在形成较完备的腹式呼吸后改意守呼吸为意守丹田，伴随每次吸气，气沉丹田；同时改用停闭呼吸即第二种呼吸法（吸气－呼气－停闭）。

虚明功常取仰卧式，咳嗽轻微或难以入静的患者，

尚可在户外作站式练功。初以静呼吸法练2周左右后可练手臂聚散呼吸法。若咳嗽、咯痰、咯血重者,可延长前法调练时间。初练手臂聚散呼吸法,内气聚散变应常不明显,可在加强诱念诱导的同时,配以保持双臂屈肘呈抱球状或双臂垂于体侧的有利于内气萌生的静态诱导体位,俟内气聚散变应明显后,手臂恢复为原来体位。练功之初,当内气随吸气绵绵上聚时,应强调气不要逾肘。在神驭气行自如时,即可延长气运路线至上臂乃至胸膈;此时,内气随呼气降散之路也相应延长,呼则泛起胸廓而循上、下臂及手的外表向下外放散,注意胸、臂、手三部内气要同步相运。练手臂呼吸时,要用意体验内气沿手臂侥侧的聚散变化。

每日练功3～5次,每次40～60分钟。

练上述功法同时,可配合做保健功中的搓鼻、搓面,指压双侧迎香穴1～2分钟,可预防感冒,防止本病复发。亦可配合动功太极拳、太极十二式,每日锻炼1～2次,每次15～30分钟。咳嗽重者功前可作咽津功3～5分钟。

注意事项:①病情重者,咳嗽、咯痰、咳血须配合中西药物治疗;②注意时令季节变化,积极预防感冒;③饮食合理,加强营养;④戒烟。

(张其荣)

肺炎　肺实质的一种炎症。多数由细菌、病毒、支原体、真菌等各种病原体的感染引起,其次为物理、化学和免疫原性损伤所导致。因病原不同而呈大叶性、节段性、间质性或空洞病灶。按病程有急、慢性之分。急性发病,临床常见畏寒或寒战、发热、胸痛、咳嗽、咯痰或为脓性或血性等。

本病属中医"咳喘"、"肺胀"、"风温"等范畴。病因外邪入侵,壅遏于肺,肺失宣降,卫表失和所致。病变初期多为邪实壅肺,后期则多气阴两虚之证。

气功治疗:主要功法为放松功、虚明功等,辅助功法为保健功、太极拳等。

练功采取姿式:急性期卧式为主,坐式为辅;恢复期则相反。放松功取三线放松法,由上而下依次放松,放松时要伴呼气默念"松"字,并体会放松。要自然呼吸,不对呼吸进行调整,待练习日久,自会逐渐形成自然的深呼吸。亦可由气功师在旁带领作放松功,根据病人的呼吸速度,于吸气时报部位,呼气时念"松"字,注意气功师的语言要轻,勿扰乱病人的呼吸,顺乎自然,勿快勿慢,逐步诱导放松入静。一般可行2～3个循环或稍长时间。

虚明功依据病情选取不同呼吸法。凡见咳嗽、咯痰明显者,宜选练静呼吸法;胸痛、气急明显者,可选降气呼吸法练习。意守内容则与呼吸法相应,前者用意体验呼吸绵密相运之象;后者意守降散效应,并配以"吸降呼散"之念。每日练功3～5次,每次30～60分钟。

与此同时,可辅以保健功,擦丹田、涌泉、夹脊等,于静功前后进行锻炼。亦可练太极拳、行步功,每天1～2次,每次30分钟左右,或拍击脏腑——自我拍打胸部,能减轻胸痛,有利于排痰。

注意事项:①急性期须配合中西药物治疗;②注意时令天气变化,积极预防感冒;③劳逸结合,保证充足的睡眠和营养。

(张其荣)

阻塞性肺气肿　慢性小气道阻塞引起肺脏通气和换气障碍,表现以呼吸困难为主的疾病。由于各种原因所致支气管慢性炎症的损害和退化,造成支气管阻塞,终末支气管远端气腔扩张,或伴肺泡壁破坏,导致肺组织弹力减退和容积增大,引起肺通气和换气功能障碍,常继发于慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、肺纤维化、尘肺等。临床主要表现为进行性呼吸困难,呼气延长,气短、活动后加重,晚期休息时呼吸气急,严重者有紫绀、头痛、嗜睡、神志恍惚等。

本病属中医"喘证"范畴。一般认为病延日久,久病气虚,肺虚不能主气,脾虚不能生气,肾虚不能纳气,三脏同病。

气功治疗:主要功法为气功呼吸法、保肺功、内养功、放松功,辅助功法六字诀中"呬"字诀、太极拳、保健功、强壮功等。

气功呼吸法取站桩式,全身放松,两手自然下垂于大腿两侧,立正,百会、丹田、会阴对准成三点一线,舌抵上腭,两足分开与肩等宽,足尖稍向里扣,成内八字,膝微屈,虚领顶劲,含胸收腹,呼吸自然匀细,意守涌泉穴。在涌泉穴有热感(约3分钟左右)后开始作气功呼吸法,即吸气时,意念引气从肾经井穴涌泉上升,通过会阴,再从任脉贯入丹田(气海穴);呼气时,意念引气从丹田经督脉的命门穴下降,通过会阴,下达涌泉。如此一呼一吸,循环周流。每次20～30分钟,每日1～2次。病情较重者可辨证施功,阴证者吸长呼短,阳证者呼长吸短。

内养功以坐式为主,重症可配合半卧式,轻症每日加练一、二次站式,虚症用内养功第一种呼吸法;实症用第二种呼吸法,也可用逆腹式呼吸法,初期用自然呼吸,逐渐向腹式呼吸过渡。意守丹田为主,邪实可改守肺经合谷穴。

保肺功、内养功、放松功可配合运用。晨练保肺功为主,中午、晚上练内养功、放松功等,一天练3～4功,每功锻炼时间视体力而定,一般应30分钟左右。病轻者以保肺功为主,病重者取内养功锻炼,并可结合其它辅助功法进行锻炼。

注意事项:①坚持气功修练,进行适当的体育及耐寒锻炼,预防感冒;②戒烟及消除对支气管刺激的因素;③积极防治引起本病的慢性支气管炎、支气管哮喘、尘肺等。

(杨益功)

矽肺　长期大量吸入游离二氧化硅粉尘所致的以肺部纤维结节病变为主的慢性呼吸系统疾病。主要发病机制是巨噬细胞吞噬二氧化硅尘粒,形成尘细胞,反复吞噬、坏死,导致矽结节形成,肺间质、肺淋巴系统及胸

膜改变。临床分为一期、二期、三期，主要表现为咳嗽、咯痰、呼吸困难、胸闷、胸痛等。

本病属中医"咳嗽"、"气喘"、"肺痿"、"虚劳"范畴。病因病机为石末伤肺，肺络阻塞，耗气伤阴，气滞血瘀、痰湿凝聚，久则肺、脾、肾三脏俱虚。常见证型有阴虚肺燥、气阴两虚、气滞血瘀等。

气功治疗：主要功法有虚明功、内养功；配合功法有保健功、太极拳等。

阴虚肺燥：仰卧式或坐式，先行咽津法，继以意引肾气上运两肺，旋运肺数十圈，静呼吸时意守呼吸法。

气阴两虚：仰卧或坐式。轻证者先行咽津法，次以手掌互叠摩腹36次，温养丹田片刻；重证者宜默默静养、摒除杂念，凝神入于丹田。静呼吸时意守呼吸法，或呼吸分段降气时意守内气降散法，并配以作念诱导。凡咳痰明显者，则由静呼吸法向手臂聚散呼吸法径取。

气滞血瘀：半卧位或坐位，两手掌搓热相叠，掌心摩膻中穴，顺逆各49次，旋运由小到大。拳掌拍打局部或阿是穴49次。降气呼吸法或内养功第二呼吸法。

每日练功2～4次，每次30～60分钟，早晚配合太极拳、保健功，15分钟左右。保健功可选搓腰、擦丹田、涌泉等。

注意事项：①本病属久病气虚，外邪易侵，锻炼先宜室内；②注意四时调摄，循序渐进，切忌猛练，勿操之过急；③临床症状明显者应予药物治疗；④戒烟。

（张其荣）

肺结核 肺部受结核杆菌感染引起的一种慢性传染病，其发生发展与机体免疫力、细菌入侵的数量以及毒力的强弱有关。临床分原发性肺结核、急性粟粒性肺结核、浸润型肺结核、慢性纤维空洞型肺结核等几种类型。临床主要表现为咳嗽、咯血、长期低热、虚汗、胸痛、消瘦、疲倦、食欲减退等。

本病属中医虚劳、肺痨、痨瘵等范畴。病因为痨虫、病位在肺，病变性质为阴虚，常因辗转传变而致五脏亏损，其中以肺、脾、肾三脏为重点。常见证型有肺阴虚、肺气虚或气阴两虚等。

气功治疗：主要功法为强壮功、虚明功、内养功等，配合功法为保健功、八段锦、太极拳等。

活动性肺结核：静功为主。强壮功，静呼吸法，坐式，重症也可采用半卧位。或用虚明功，静呼吸法，意守丹田。每日练功四～六次，每次30～60分钟。一般情况尚可者可配合床上保健功。

非活动性肺结核：静功为主，配合动功。

①肺阴虚：平卧或坐式。行功前先搅海九次，舌舐上腭，意守舌根片刻；待津液至，再漱津24次，津液分三口咽下，以意送达涌泉穴。次行三线放松2～3个循环，再行内养功，意守脐中或脐下，腹式呼吸。肺热明显者可配合六字诀。

②肺气虚：平卧或侧卧，先行放松功，再行内养功，意守下丹田，腹式呼吸。

③气阴两虚：平卧，先行叩齿24次，搅海9次，咽津3口；次行放松功，再行内养功，意守下丹田，腹式呼吸，呼松吸静。

每日练功3～4次，静功每次45分钟；早晚配合八段锦、太极拳、太极功，体弱者可选数节锻炼。

注意事项：①本病的预后与转归取决于正气的盛衰。坚持气功锻炼有益于疾病的控制和向愈，故需持之以恒；②注意饮食调膳、生活起居；③练功过程中如出现胸痛咳嗽，应选用药物，待症状缓解后再续练；④结核活动期应配合抗痨药物治疗，咯血或发热期间暂停练功。

（李彩艳）

高血压病（原发性高血压） 动脉血压增高为主要临床表现的全身性疾病。病因尚未完全明了，可能与遗传、职业、高钠饮食、肥胖、吸烟等有关。高级神经中枢功能失调在发病中占主导地位，在这种失调的影响下，体液、内分泌、肾脏等参与发病过程。根据起病缓急和病情进展，临床分缓进型和急进型两类。早期临床表现为头痛、头晕、乏力、血压增高等，晚期常因心、肾、脑等出现不同程度器质性损害，而出现相应症状、体征。

本病属中医肝阳、肝风、肝火、头痛、眩晕、中风等范畴。病因与七情、饮食失调、内伤虚损有关，病机关键为肝肾阴阳失调，阴虚阳亢。

气功治疗：静功为主。主要功法为松静功、站桩功，配合功法为六字诀。肝阳上亢或血压居高不下者，行六字诀，重点嘘、呵两字。每日早晚练习，每次30分钟左右，住院患者可于午休后加练一次。

注意事项：①练功中应避免用劲憋气、动作幅度过大及某些能引气上升的动作；②意守部位以下丹田、涌泉为宜，切忌守中、上丹田及百会等腰以上部位；③本病宜综合治疗，以稳定血压、巩固疗效，减少脑血管意外的发生；④调摄精神，节制饮食、起居有常、戒除烟酒。

（黄　健）

慢性低血压 成年人肱动脉血压低于12.0/8.0kPa（90/60mmHg）为主要特征的一类病症。病因复杂，临床分体质性低血压及体位性低血压两类。后者又分为特发性和继发性两种。体质性低血压和特发性体位性低血压发病与体质、植物神经功能失调等有关；继发性体位低血压发病与脊髓、内分泌功能、营养不良、心血管等疾病，及药物、妊娠等有关。临床主要表现除血压偏低以外，尚有神疲、健忘、头晕、头痛，及原发疾病表现等。

本病属中医眩晕、虚劳范畴。病因病机为先天禀赋不足，后天气血阴阳失调，清阳不升、清空失养，病多责之于脾肾两脏。

气功治疗：静功为主，辅以动功。培养正气、升提阳气为治疗大法。主要功法可选：①内养功，坐式或卧式，第二种呼吸法，意守丹田；②强壮功，坐式，深腹式呼吸，意守丹田；③太极内功，卧式或坐式，自然呼吸，意守丹田。选上功1～2种，每日3～4次，每次30～60分

钟。配合：①保健功、八段锦；②大雁功、意气功。每日1～2次，每次15～30分钟。

注意事项：①气功锻炼仅适本病体质性及特发性体位性低血压，继发性者须以治疗原发疾病为主。②注意营养、情绪调摄，增强体质，适当进行体育锻炼。

（黄　健）

脑动脉硬化症　脑动脉非炎症性硬化病变。系因类脂质沉积于脑动脉内膜，造成内膜增生或粥样斑块等，致使管腔狭窄、堵塞，引起脑缺血。主要临床表现为头痛头晕，记忆力减退，耳鸣，情绪不稳定等。

本病属中医"头痛"、"眩晕"等范畴，因肾水不足，心肾不交；或肝阴不足，肝阳上亢所致。

气功治疗：主要选用强壮功、放松功，健身桩功，配合保健功、行步功、八段锦等，动静兼练。

体质较弱者以强壮功为主，坐式，自然呼吸法，逐步过渡到深呼吸法，意守气海。每日3次，每次30～40分钟。肝阳上亢者以放松功为主，坐式或站式，先行三线放松，然后整体放松，意守涌泉，自然呼吸。每日3次，每次30～40分钟。体质较好者以健身桩功为主。混元式或下按式站桩，两目轻闭，或微露一线之光，平视前方，鼻吸鼻呼，舌舐上腭。意守外景，如意想置身于大海边或空气清新的山间、草原，或枝叶茂密的森林，耳聆鸟啼、泉水叮咚，鼻吸自然界清新之气，心旷神怡，舒适欣快。功毕，将意念收回丹田，然后搓手、浴面、搓腰、摩腹，收功。每日2～3次，每次30～60分钟。

静功每日锻炼2～3次，动功每日锻炼1～2次，也可晨起练动功，午、晚练静功。

注意事项：①气功锻炼能延缓动脉硬化发展，改善头痛、头晕症状，稳定情绪，应长期坚持锻炼；②症状改善后可适当减少练功次数；③注意饮食、起居有节，不嗜烟酒，少食肥甘，避免过度紧张，保持情绪稳定。

（徐　平）

冠状动脉粥样硬化性心脏病　简称冠心病，是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。发病与高脂血症、高血压、血小板功能异常及吸烟等因素导致冠状动脉粥样硬化、供血、供氧障碍有关。临床分隐性或无症状性冠心病、心绞痛、心肌梗塞、心肌硬化、猝死五型。主要临床表现有心前区剧痛、出冷汗、呼吸困难，心悸，恶心、呕吐，甚则昏厥等。

本病属于中医"厥心痛"、"真心痛"、"胸痹"范畴。病因为七情内伤，肾气不足，饮食失节，病机为气滞血瘀痰阻，心脉胸阳痹阻。常见证型有：气滞血瘀、痰浊阻痹、气阴两虚、阳气虚损等。

气功治疗：动静结合，以静为主。主要功法为虚明功、内养功、放松功、太极内功，配合功法有导引行气功、太极拳、保健功等。

虚明功以仰卧式为主，胸闷、气急者半卧式或坐式，呼吸由静呼吸法转向聚散呼吸法；心绞痛伴血压高者宜降气呼吸法，意念与呼吸相应。

内养功取仰卧式或坐式，第二种呼吸法，意守丹田。

太极内功取仰卧式或坐式，沉气呼吸法，意守涌泉或命门。

放松功取仰卧式或坐式，自然呼吸法，三线放松法。

每日练功3～4次，每次20～40分钟，早晚配合辅助功法，10～20分钟。

注意事项：①急性发作应以药物治疗为主，并暂停练功；②注意精神心理调节，保持情绪稳定，避免不良精神刺激；③起居有常、劳逸适度，饮食有节，宜食清淡；④戒烟酒，节房事。

（田宏计）

慢性心肌炎　心肌局灶性或弥漫性慢性炎症病变。心肌炎病因为细菌、病毒、真菌、寄生虫或立克次氏体等病原体的感染，而以病毒性心肌炎最为常见，它如化学品及药物中毒或过敏，部分属风湿热、红斑狼疮等疾病。按病程可分为急、慢性两种，慢性心肌炎多数从急性迁延而来，其中也有自身免疫的发病机理。临床表现为胸闷、心悸、心前区隐痛不适、乏力，脉搏增速或减慢，逐渐出现进行性心脏扩大、心功能减退、心律失常，心电图有异常等。

本病属于中医"心悸"、"怔忡"和"虚劳"等范畴。病因体虚感邪，心脉受损，久而失治，乃致气阴两虚，心失所养，甚则痰瘀阻络，心阳虚衰。

气功治疗：主要功法为强壮功、太极内功、虚明功、因是子静坐法，辅助功法为保健功、六字诀呼气法、太极拳、易筋经等。

强壮功、太极内功取坐式或卧式，自然呼吸，前者意守丹田，后者意守命门；虚明功取仰卧式或坐式，静呼吸或聚散效应，意守呼吸或聚散效应；因是子静坐法则自然盘坐，呼吸缓慢无声，意守丹田。每日练功2～3次，每次30分钟。

配合练六字诀呼气法时，取仰卧或正坐式，两手置小腹前，肘屈曲，掌心向上，十指相对，同时吸气，并将两手缓缓上抬至平肩高，然后吐气，口读"呼"字，初练时可轻出声，熟练后勿令耳闻其声。吐气时两手内旋，掌心向前，两臂缓缓向前推出，伸直两肘，呼气尽两手自然下垂于体侧，稍事休息再如前作第二次吐字呼吸法，连作6～30次，可吸长呼短以补之。

注意事项：①避免剧烈活动和过分劳累，保持充足的睡眠；②预防感冒；③树立战胜疾病的信心，防止情绪的过分波动；④心力衰竭者应卧床休息，并按心衰处理，心律失常者，给予相应的抗心律失常治疗。

（李福民）

慢性风湿性心脏病　急性风湿性心脏病后遗留以心脏瓣膜病变为主的心脏病变。其发生发展与溶血性链球菌感染后变态反应之强弱及心脏瓣膜累及范围、程度等有关。临床分二尖瓣狭窄、关闭不全，主动脉瓣狭窄、关闭不全，三尖瓣病变，联合瓣膜病变等类型。临床表现主要有心悸、眩晕、紫绀，胸闷、咳嗽、呼吸困难，甚

则咯血、气急不能平卧、浮肿等。

本病属中医"心悸"、"水肿"、"心痹"等范畴。病因为风寒湿三邪杂至，病位在心、肺、肾，病机为外邪侵袭，着而不去，或反复侵扰，心脉瘀阻，肺气壅塞，久则脾、肾亦虚，气化乏权、水饮内停。常见证型有气血亏损、肺络瘀阻、心肾阳虚等。

气功治疗：主要功法为虚明功、放松功，配合功法有行步功、太极拳、跑步功。

气血亏损：动静结合，以静为主。虚明功，半卧式或坐式，意守呼吸法；放松功，仰卧式，自然呼吸法。

肺络瘀阻：静功为主。虚明功，坐式或半卧式，静呼吸法向手臂聚散呼吸法径取；放松功，仰卧式，自然呼吸法，意念通体，逐段或心前区局部放松。

心肾阳虚：静功为主。虚明功，坐式或半卧式，静呼吸法向命门聚散呼吸法径取；放松功，半卧式，自然呼吸法。

每日练功3～5次，每次40～60分钟，酌情早晚适当配合太极拳、行步功、跑步功，每次20分钟。

注意事项：①避免急于求成，须循序渐进持之以恒；②注意调摄起居，防止感冒；③疾病发作期应以药物治疗为主，气功治疗为辅，停药宜逐步递减。

（李婉芹）

心律失常　心脏搏动节律失常的病变。可发生于器质心脏病基础上，或因神经精神或生理因素影响所致，亦可见于某些感染、内分泌失调、药物中毒、电解质紊乱等。心律失常种类较多，临床表现轻重不一，轻者无症状，重者（如心室扑动和心室颤动）可危及生命，常见有心悸、心前区不适，或有头晕、乏力、胸闷、气急，甚则休克、血压下降、晕厥、抽搐等，心电图有异常。

本病属中医"心悸"、"怔忡"、"眩晕"、"厥证"等范畴，多系感受外邪、情志刺激、饮食失节或外伤诸因，以致影响心主血脉的功能而为病，或为气滞血瘀而心脉不通，或为气血两虚而心失所养，甚则气阴两虚或心阳虚衰而致暴脱。

气功治疗：主要功法为内养功、虚明功、放松功、太极内功，辅助功法为真气运行法、六字气诀法、松静功、太极拳等。

内养功取仰卧式，意守丹田区域，第二种呼吸法，用鼻呼吸，呼气后稍停顿，同时默念字句；虚明功取仰卧或坡卧式，静呼吸法或聚散呼吸法，意守呼吸或聚散效应；放松功取卧或坐式，自然呼吸，进行整体或三线放松法；太极内功取坐或仰卧式，自然呼吸，意守命门。每日练功2～3次，每次30分钟。

练习辅助功法真气运行法时，可同时加练六字诀中呵字功，口呼鼻吸，呼气时读"呵"字，但不能发出声音，并注意心区，呼气要稳而长，呼至不能再呼时，闭口以鼻吸气，如此反复操作。

注意事项：①思想乐观，保持情绪安稳，避免激动；②防止劳累，饮食不能过饱，忌烟及刺激性饮料和食物；③积极治疗原发疾病，严重心律失常禁止练功，绝对卧床，并立即采取中西医抢救治疗措施；④功法以静功为主，病轻者可适当选练动功。

（张孝芳）

慢性胃炎　胃粘膜局部或广泛的非特异性慢性炎症。病因未完全明确，常为急性胃炎之遗患，或与长期的理化因素刺激、胆汁返流，以及免疫等多种因素有关。临床特点为上腹部饱胀，不适或疼痛，常伴恶心、呕吐、食欲不振、消化不良等。临床根据其病理变化分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎三型。浅表性胃炎疼痛无明显规律，伴泛酸；萎缩性胃炎以食欲不振、上腹钝痛、饭后腹胀为主要症状，后期常伴舌炎、贫血、消瘦等；肥厚性胃炎症状酷似消化性溃疡，泛酸、烧灼感，疼痛有一定规律，能为进食及碱性药物所缓解。

本病属中医"胃脘痛"的范畴。病因饮食失节，脾胃损伤；或忧思恼怒，肝气犯胃；或脾胃虚弱，胃失所养。其初病在气，久病入络，每多夹杂之证。

气功治疗：主要功法为内养功，辅助功法为放松功、真气运行法、站桩功、保健功、太极拳、太极内功、易筋经等。

内养功取右侧卧位或坐式，体弱消瘦者选用第二种呼吸法（吸－呼－停），体壮、消化功能尚好、上腹轻痛或为肥厚性胃炎，表现泛酸、灼痛者，采用第一种呼吸法（吸－停－呼）；若萎缩性胃炎宜用第二种呼吸法，并取右侧卧位为主。每日练功2～3次，每次30分钟。

辅助功法保健功可着重练叩齿、漱津、揉腹、和带脉、搓胃俞、脾俞、大肠俞和夹脊功，萎缩性胃炎尤要加练搅海、咽津（漱津）至丹田，以增强疗效。

注意事项：①积极防治急性胃炎和口、咽慢性病灶；②注意饮食卫生，避免服胃刺激性食物及药物，戒烟；③生活应有规律，防止过劳和精神紧张。

（李福民）

胃及十二指肠溃疡　胃及十二指肠粘膜损害的常见消化道疾病，也称消化性溃疡。目前认为溃疡的形成与胃及十二指肠粘膜的保护因素和损害因素的关系失调有关。其临床表现为周期性上腹疼痛。胃溃疡疼痛多发生在饭后30分钟，持续1～2小时后逐渐消失。十二指肠溃疡疼痛多发生于空腹，直至进餐后始得缓解，不少患者有半夜疼痛史，并伴有泛酸、嗳气、流涎、恶心、呕吐等症状。

本病属中医胃脘痛范畴，其病因主要与寒邪犯胃、情志不畅、饮食不节等因素有关。病位在胃，病机为气机不利，气滞日久，血脉凝涩，气血不通，不通则痛。辨证分型为湿热伤胃、肝气犯胃、瘀血凝滞、脾胃虚寒、胃阴不足等。

气功治疗：主要功法为内养功，配合功法为放松功、保健功、虚明功。体质较好者，以坐式为主，卧式为辅。体质较弱者，开始以卧式为主，坐式为辅，随着病情改善和体质增强，逐渐过渡到以坐式为主。每日练功2～4次，每次30～60分钟。如患者食欲良好，除疼痛外尚有反酸、烧心等症状者，宜采用内养功第一种呼吸法

(吸气—呼气—停闭—呼气)。如患者病程较长，胃肠功能低下，并有食欲不振、体质虚弱、腹胀嗳气等症状者，宜采用内养功第二种呼吸法(吸气—呼气—停闭)。

气功治疗溃疡病，主要通过呼吸的训练，使其悠匀细缓深长，形成腹式呼吸，气贯丹田，因而使膈肌的上下活动幅度明显加大，对腹腔脏器给以轻缓、规律的按摩，从而调整和改善胃肠功能，促使溃疡愈合。又由于意守丹田，排除杂念，使机体松静自然，心宁神定，有利于脏腑功能的协调与平衡，达到健运脾胃、疏通经络、气血流畅、真气充沛之功效。

注意事项：①在正式练内养功前，宜先练几分钟放松功，以促进精神和肌肉的放松。也可在练内养功后，加练数节保健功，如叩齿、搅海、和带脉、揉腹等，以帮助提高疗效；②在练内养功意守丹田之初，可先练虚明功的意守呼吸，待呼吸自然深长呈现气贯丹田时，再改意守呼吸为意守丹田，以便于意守丹田的掌握；③溃疡病治愈后仍应坚持练功1～2年，这样可以避免复发，增强体质，巩固疗效。

(赵宝峰)

胃粘膜脱垂症　胃粘膜脱入幽门管及十二指肠球部。系因胃窦部粘膜炎症、水肿、肥厚等丧失正常活动性，肥大的粘膜被增强的胃蠕动挤入幽门管及十二指肠球部而致病，常与慢性胃炎、先天性畸形、粘膜过剩、老年人粘膜弹力组织松弛等有关。临床表现为上腹不规则间歇疼痛，进食反加剧，服碱性药物不能缓解，左侧卧位可减轻或缓解，右侧卧位则加剧；嗳气、泛酸、腹胀；或伴上消化道出血、黑便及恶心、呕吐等幽门梗阻症状。

本症属中医"胃脘痛"范畴，多因饮食失节、七情刺激，以致脾胃损伤，气机阻滞，胃气不和有关。

气功治疗：主要功法为内养功、虚明功，辅助功法为行步功、太极功或太极拳等。

内养功采用仰卧式或左侧卧式姿势，严禁右侧卧位，呼吸选用第一种呼吸法，意守丹田。

虚明功取姿势同内养功，采用静呼吸法和聚散呼吸法，以静呼吸法为基础，静呼吸练习1～2周后，即可改练下肢聚散呼吸法。练静呼吸时采取意守呼吸法，着意体察呼吸出入绵绵感，同时强调呼吸通达流畅，切忌着力延长呼吸；练下肢聚散呼吸时，意守内气在下肢的聚散效应。初练时，内气常渺无所感，但只要坚持练功，情切切、意绵绵予以体验，内气相运感每能油然而生。

每天练功2～4次，每次30～60分钟。

适当配合行步功、太极功或太极拳，动静结合，有利康复。

注意事项：如有严重及反复发作的上消化道出血者，幽门梗阻伴持续性呕吐或剧烈上腹部疼痛者，均不宜练功，应行外科处置。

(赵宝峰)

倾倒综合征　胃截除术后，因进食发生一系列植物神经功能失调和腹部症状为主的症候群。症状发生于食后30分钟以内者称"早发倾倒综合征"；发生于食后2～3小时者称"迟发倾倒综合征"。前者系因胃切除术后，大量高渗性食物骤然倾入空肠，在短时间内吸入大量体液，引起血容量减少，肠腔膨胀，蠕动加速，尤在立位时肠襻下坠，牵拉系膜，刺激腹腔神经丛，从而发生一系列症状。临床所见餐后20～30分钟感上腹饱胀，恶心、呕吐、嗳气，或伴肠鸣、腹痛、腹泻、心悸、眩晕、乏力、汗出，甚至面色苍白、脉速、血压降低、平卧后可好转。

本病属中医呕吐范畴，病因胃切除以致功能紊乱，脾阳虚弱，清气不升，浊气不降，气机逆乱。

气功治疗：主要功法为内养功，辅助功法为松静功、保健功等

内养功初练取卧式，两周后加练坐式，以后坐卧交替进行，亦可单独取坐式或卧式。采取第一种呼吸法，在自然呼吸的基础上，逐渐加长吸气时间。吸气时间的加长，可以抑制胃肠运动，调整病理反应，同时要密切配合舌动和意守丹田。每日练功2～3次，每次30～60分钟。

当出现头晕恶心时，可立即练松静功，以缓解症状。功前功后可根据不同症状选择数节保健功进行锻炼，如恶心呕吐可轻揉丹田，头晕、心悸、腹泻可揉搓涌泉。

注意事项：①练功同时注意饮食调理尤为重要，宜少食多餐，给予低糖、高蛋白、多脂肪饮食；②餐后平卧15～30分钟；③餐前服醋10～15毫升，有预防发作的效果。

(赵宝峰)

胃下垂　立位时胃小弯角切迹低于髂嵴连线以下，十二指肠球部向左偏移的病变。发生机理系由于膈肌悬吊力不足，膈胃、肝胃韧带松弛，腹内压下降及腹肌松弛等因素所致，常见于女性、经产妇、瘦长体型者和消耗性疾病进行性消瘦及卧床少动者。轻度胃下垂可无症状，下垂明显者，常有腹胀不适，饭后加重，平卧减轻，胃纳不振，恶心、嗳气、便秘等症。

本症属中医"虚证"范畴。多因饮食不节，起居失常；或劳伤过度，生育过多，损伤脾胃，中气下陷所致。

气功治疗：主要功法为内养功，辅助功法为保健功等。

内养功采取卧式为主姿势，仰卧、侧卧均可。临床观察仰卧位并将臀部适当垫高，有助于胃肠蠕动和缩短胃的排空时间。当患者病情有所好转时，仍以卧式为主，适当辅以坐式。呼吸则采用第二种呼吸法为主，同时意守下丹田。每日练功2～4次，每次30～60分钟，餐后立即卧床练功，效果尤佳。坚持工作的患者每日也应饭后练功1～2次，每次30～60分钟。

保健功配合做叩齿、搅海、揉腹、和带脉数节，宜在每次练内养功前做，每次下功后作仰卧起坐或俯卧撑，并逐渐增加次数。

注意事项：①少食多餐，食后平卧，保证每日摄入

足够热量；②加强腹部肌肉的锻炼，以增强腹肌张力。

（赵宝峰）

慢性非特异性溃疡性结肠炎 原因未明的慢性结肠炎症。病变以溃疡为主，主要在远端结肠，累及粘膜和粘膜下层，亦可遍及整个结肠。情绪激动、食物过敏、自体免疫反应和肠道感染等常为发作之诱因。主要表现为慢性反复发作、不同程度的腹痛、腹泻、便粘液脓血和里急后重，少数呈暴发性，兼有发热、心动过速、虚脱等全身症状严重。

本病属中医"泄泻"、"痢疾"范畴。多因情志、饮食所伤，以致肝脾失和、大肠湿热，腑气不利，壅而化脓，久则延及于肾，临床乃有"大肠湿热"、"肝郁脾虚"、"脾肾阳虚"等型。

气功治疗：主要功法为内养功。辅助功法有松静功、保健功、太极拳等。

练内养功 一般取仰卧式姿势，病情较轻或体质较好者则以坐式为主。采用第一种呼吸法，先意守丹田，以后随练功时间延长和功效增长，可将意守部位逐渐扩大至整个小腹。练本功需将停闭呼吸、舌动、默念等有机地结合起来。初练难以掌握，可分解成三步来练，俟每步熟练后即可三者结合起来操练。每天练功4～6次，每次30～60分钟。

腹痛明显时，可辅以松静功，意念放在腹部。其它如保健功选练揉腹、搓丹田、叩齿、漱津等节，或练太极拳，也可练简化太极拳等。

注意事项：①病情严重者应结合中西药物治疗；②注意饮食卫生，忌食辛辣、生冷、坚硬、粘腻等不易消化的食物；③防治肠道感染。

过敏性结肠炎的气功治疗同慢性非特异性溃疡性结肠炎。

（温桂清）

婴幼儿腹泻 由感染或喂养不当等因素引起便次增多、粪质稀薄或夹有不消化食物及脂滴，或含粘液脓血等为主的胃肠道紊乱综合征。临床表现轻重悬殊，重者可有休克痉厥，严重水电紊乱。临床可采用气功点穴、按摩法治疗，着重用意不用力。

本病治法健脾和胃化湿止泻，主要取穴中脘、天枢、足三里。热性泄泻证见泻下急迫，粪色黄褐或蛋花汤样，气味臭秽，心烦口渴，肛门灼热，舌红苔黄，脉数，指纹深紫，配取曲池、内庭；寒性泄泻证见腹痛肠鸣、泄泻清稀，四肢不温，舌苔薄白或白腻，脉濡，指纹淡红，配取神阙、气海、脾俞；虚泻证见泄泻迁延不愈，泻下完谷不化，倦怠乏力，面黄肌瘦，腹胀纳呆，舌淡苔薄或少，脉弱无力，指纹色淡，配取命门、关元；伤食泻证见腹痛肠鸣；泻后痛减，便下酸臭，嗳腐不欲食，舌苔垢腻，脉滑实，指纹紫滞，配取脾、胃俞、神阙。对于部分能学握简单练功方法的大患儿教练全真丹功静练法，也可采取母子同练功法。

治疗同时须注意搞好饮食卫生，合理喂养；积极防治各种感染性疾病；危重症患儿应及时组织抢救，气功仅作辅助治疗手段。

（赵光、李馨龄）

便秘 粪便在肠道内滞留过久，排便困难、正常频率丧失的病变。单纯性（原发性）者多因进食过少，食物残渣不足或起居失常等忽视便意而引起；继发性者有结肠的器质性病变或体内其它部位病变所致病理反射而引起。由于粪便在肠内停留长久，水分不断被吸收，以至粪质干燥坚硬，并伴腹胀满闷或腹满拒按等。

本症中医学认为或因胃肠燥热，津液少润；或为忧愁思虑，久坐少动，气机郁滞；或乃气血不足，血亏津乏；或系阳虚阴滞，传输无力所致，乃有肠胃积热、气郁郁滞、气血亏虚、阴寒凝滞等型。

气功治疗：以辨证施功为主。常用内养功、六字诀、保健功、咽津功、放松功等，辅助功法导引行气功、周天功、返还功等。

（1）实热痰湿壅结：兼见口臭唇疮、小便短赤、苔黄燥、脉滑数。选用：①放松功；取坐式，先做三线放松功，要多放少守，自然呼吸；继后作局部放松，主要是腹部放松。每日2次，每次20分钟。②"龟行气，伏衣被中，复口鼻头面，正卧不息九通。微鼻出气。"（《诸病源候论》卷十四）③六字气诀法：重点做"呬"字功及"嘻"字功，呼多吸少，每日早晚各1次，每次10分钟。④踩棍功，取擀面杖样枣木或普通木制圆棍一根置地上，坐位，解衣宽带，放松入静，舌舐上腭，生津时分3口咽下送至丹田。两脚踩木棍往复来回滚动，次数与时间不限，意念集中于两脚涌泉穴，收功时两手护丹田，搓面、搓腰数次。本法宜大便前练，如有便意即可收功解大便。

（2）气滞不行：兼见腹胀腹痛，胸胁痞满、纳呆嗳气、苔薄脉弦。选用：①拍击脏腑法，拍击与呼吸当密切配合，手法由轻到重，每日清晨1次，每次10～15分钟。②保健功。重点做摩腹，顺、逆时钟方向按摩各48次。每日1～2次，每次10分钟。③"以舌顶上颚，守铉壅静念，而液自生，俟满口赤龙搅动，频嗽频吞，听降直下丹田，又守静咽数回，大肠自润，行后功效。"（《古今图书集成·医部全录》卷二百六十七）

（3）气虚推动无力：兼见面色㿠白、神疲气怯，舌淡苔薄、脉虚。选用：①内养功，取坐式。练第二种呼吸法，意守丹田区域或尾闾区域。每日3～4次，每次20～30分钟。②保健功，做叩齿、舌功、漱津、摩腹、擦丹田等。每日3～4次，每次15分钟。③延年九转法，取站式或平卧，重点做第五、第六节，即以脐为中心，用右手由左下向右上绕摩脐腹21次，及用左手由右下向左上绕摩脐腹21次，动作宜轻摩缓动，呼吸自然平稳（《中国医学百科全书·气功学》）。

（4）阴虚肠燥：兼见大便如羊屎状，眩晕心悸、颧红、舌红少苔，脉细数。选用：①因是子静坐法，取自然盘坐，呼吸自然缓慢、无声，意守丹田区域，每日2次，每次30分钟左右。②保健功，重点做静坐、耳功、叩齿、舌功、漱津、搓腰、擦丹田等动作。③"以手复脐，用意推

旋升五脏向后，落大肠九曲行去，或升肾水，洗润大肠九曲而通泻之。"(《古今图书集成·医部全录》卷二百六十七)

(5)阴寒内盛：兼见腹中冷痛，四肢不温，小便清长，舌淡苔白，脉沉细。选用：①强壮功，取自然盘坐或平卧式，行深呼吸法，意守丹田区域，每日1～2次，每次20～30分钟。②"偃卧直两手，捻左右胁，口内气，鼻出气，温气咽之数十"。(《诸病源候论》卷十四)③"两足相合，两手仰捉两脚，向上急挽，头向后振，极势三七，欲得努足，手两向舒张，身手足极势二七。"④"一足向下踏地，一足长舒向前极势，手掌四方取势，左右换易四七。"(以上两法摘自《诸病源候论》卷十二)⑤"采太阳气"，每月初一之晨，太阳升至一房高，面对太阳松静站立，双眼直视太阳，设想用活笔(舌头)于上腭处写一"煤"字，然后尽量张大嘴，意念整个太阳通过口腔进入丹田，同时配合吐咽动作，共七口。若初一无太阳可依次顺延，到初三仍不见太阳则本月太阳之气不宜采。每月其余各天练功意想太阳之阳气直透印堂穴至玉枕穴，并沿督脉下行至脐后一寸处，呼气时通过口腔吐出体内浊阴之气，共49次收功。⑥体内壮阳祛寒功，右侧卧，存想会阴穴处有一透明发亮的小太阳，吸气时上提至命门与神阙连线的中点上；配合舌舐上腭，收腹提肛，缩睾，手握拳，脚底呈弓形状，呼气时将小太阳移回至会阴穴处，舌尖放下，全身放松。共呼吸49次，最后一次将太阳置于丹田处。

注意事项：①大便恢复正常后仍应坚持练功，但可减少练功次数或练功时间，以巩固疗效；②继发性便秘应积极治疗原发病为主；③调整饮食习惯及食物结构，多进粗纤维食品，避免辛辣等刺激性食物；④合理作息，养成按时排便习惯。

(杨翠兰、赵连廷)

胃肠神经官能症　大脑功能紊乱所引起的胃或肠功能性障碍。发生多与精神因素有关。临床主要表现为胃肠运动与分泌功能紊乱，在胃为主者，常见嗳气、吞酸、恶心、呕吐、厌食、上腹不适或胀闷、疼痛等；在肠为主者，可有腹痛、腹胀、肠鸣、腹泻或便秘等，但在病理解剖方面均无明显可见的器质性病变，可同时伴有神经官能症的其他常有症状。

本病属中医"肝胃不和"、"肝脾不调"等范畴。多因情志不舒，肝气郁结，横逆乘脾犯胃所致。

气功治疗：主要功法为内养功、放松功等。辅助功法有保健功、行步功、太极拳等。

练功姿式或坐或卧，根据患者体质状况因人而异，不强求一律。先练放松功7～10天，使精神放松，心境平和，然后练内养功。先取静呼吸法，调练腹式呼吸，熟练后再练停闭呼吸，同时结合舌动和默念字句。初练可将停闭呼吸、舌动和默念字句逐项分开操练，熟练后三者结合起来统一练。练功过程中意守丹田，但切忌呼吸时过于用力，以平时呼吸力限为度。练功中如有饥饿感可适当加餐；若肠鸣音增强或大便次数增多，可少用意念，适当调整呼吸的力度和频率，坚持再练一段时间即会趋于正常。每天练功3～4次，每次30～40分钟。

辅助功法保健功取揉腹、搅海、漱津等节。行步功可选吐故纳新、定步叩丹田、平揉太极圈等节。体质状况较好者可练太极拳或太极剑，反之可练简化太极拳。每日1～2次，每次15～30分钟。

注意事项：①练功同时应给患者以心理辅导，从而消除紧张心理和忧郁情绪，更有利于疾病的康复；②进食少渣、易消化食物，避免刺激性食物。

(说明：本病以肠道症状为主者，除在选练内养功取第一种呼吸法外，余均同以胃部症状为主的治疗。)

(温桂清)

慢性肝炎　组织学及生化学异常征象持续6月以上的肝脏炎症。发病与多种病毒感染、自体免疫、药物、营养代谢等有关。临床分慢性持续性肝炎、慢性活动性肝炎两型。临床主要表现乏力、食欲不振、恶心、肝区不适、肝肿大，或有黄疸等。

本病属中医胁痛、黄疸范畴。病因主要为感受湿热、疫毒之邪；病位与肝、脾、肾三脏关系密切；病变早期以肝气郁结、湿困脾胃、脾气虚弱多见；病及晚期则呈气滞血瘀，气血不足、肝脾肾三脏俱损之本虚标实征象。

气功治疗：以静功为主、动静结合。主要功法有三线放松功、内养功；配合功法有保健功、摩肋嘘气功、八段锦等。

肝气郁结：放松功，坐式、腹式呼吸、意守脐中或大敦穴。配合八段锦或六字诀，重点为"嘘"字。

脾虚湿困：放松功为主，配合摩腹、按摩足三里、六字诀以"呼"字为重点。

肝肾亏损：内养功、平卧或侧卧式、自然呼吸或腹式呼吸、意守脐中或下丹田，配合保健功。

每日2～3次，每次20～30分钟。

注意事项：①本病为慢性病，练功须持之以恒方能收效；②起居有节、合理营养、少食脂类食品、戒除烟酒；③保持精神愉快，避免情绪激动，注意预防感冒等感染。

(黄　健)

肝硬化　不同病因引起的慢性、进行性、弥漫性肝病。病理特征为广泛的肝细胞变性和坏死，纤维组织弥漫性增生，并有再生小结节形成，正常肝小叶结构和血管解剖破坏，致肝脏逐渐变形、变硬。发病与病毒、寄生虫感染、营养失调、药物和化学毒物、自体免疫等有关。临床分类繁复，根据临床表现可分为肝功能代偿期和肝功能失代偿期。代偿期可见乏力，食欲不振、恶心、呕吐，右上腹不适；肝肿大；失代偿期腹壁静脉曲张明显，脾肿大，腹水，贫血、出血等。

本病属中医臌胀、积聚范畴。病机关键为气滞、血瘀、水蓄。病变早期属肝脾气滞血瘀；有腹水形成，多气血凝滞、脉络郁阻、水停不化；病至末期，累及肾脏，肝脾肾三脏同病，出现阳或阴虚表现。

气功治疗：静功为主，动静结合。主要功法为内养功，配合功法有保健功等。

内养功，病轻体强，无腹水者，仰卧或坐式，或坐卧交替，腹式呼吸，意守丹田或肝区；病重体弱，有腹水者，壮式，自然呼吸，意守丹田，待病情减轻后逐步转腹式呼吸，并过渡至仰卧或坐式，第二种呼吸法。每日2～4次，每次30～60分钟。若体弱不耐久练者，可将一次功分两、三阶锻练。早晚配合保健功，选叩齿、搅海、擦丹田、搓涌泉等功法。

注意事项：①本病失代偿期应以卧床休息为主，酌情适当练功；②病重者练内养功前，也可先练虚静功；③早期患者须持之以恒、劳逸适度，不可急于求成，猛练伤身；④注意情志调摄，合理营养，少食脂肪及粗糙食品，慎防感冒等感染；⑤戒除烟酒，慎用肝毒性药物。

（黄　健）

慢性胆囊炎　胆囊部的慢性炎症。其发病因素主要为浓缩胆汁的化学刺激，细菌感染和胰液逆流，多数合并胆石，或为急性胆囊炎的遗患。临床表现为厌油腻性食物，呃逆，食后上腹或右上腹不适，恶心或呕吐，腹胀，有时可出现胆石引起的胆绞痛。

本病属中医“胁痛”、“胆胀”、“黄疸”等范畴。病因忧思恼怒、寒温不适、过食油腻厚味，致使肝气郁结、胆气不舒、气郁化火、脾运不健、湿热蕴结而反复不愈；病变主在肝、胆而涉及脾、胃。

气功治疗：主要功法为内养功、放松功，辅助功法为站桩功、松静功、保健功等。

内养功取坐式或卧式，第二种呼吸法，意守丹田；放松功三线放松重在肋局部的放松，取坐式或自然呼吸，随呼气将意念停放在胆囊区，默念“松”字。每日练功2～3次，每次30分钟。

辅助功法站桩功以自然呼吸为主，意守外景；松静功取站式或坐式，吸气时默念“松”，呼气时气随意念下行至涌泉；保健功选用常规功法练习。

（张孝芳）

胆石症　胆道系统包括胆囊、胆总管、肝内胆管的结石形成。病因和发病机理一般认为与胆汁成分的异常、胆汁淤滞及胆道感染有关。临床表现取决于胆石的动态、所在部位和并发症，但大多常与胆囊炎同时存在，互为因果。胆囊结石可有右上腹闷胀不适、呃逆、嗳气、泛酸、腹胀等慢性胆囊炎症状，部分无症状；胆总管结石发作期有胆绞痛、寒战高热、黄疸等；肝内胆管结石可有反复发作的上腹胀闷不适，或伴畏寒发热及黄疸等。

本病属中医“胁痛”、“结胸发黄”、“黄疸”等范畴。常因情志过用、寒温不适、饮食不节（如过食油腻）或虫积等，导致肝胆气滞，中焦湿热，乃至胆气不通，胆汁郁积而发病。

气功治疗：主要功法为内养功、保健功，辅助功法为自发五禽戏、空劲气功等。

内养功取坐式，采用第一种呼吸法，意守丹田，同时加练保健功中“和带脉”节，其效更佳，每日练功2～3次，每次30分钟。

空劲气功主要练习初级功法的“带脉启动滚球法”，可配合耳穴压迫疗法。

注意事项：①练功期间应配合中西医药物治疗，胆绞痛发作时停止练功，若胆道严重梗阻、感染、休克需手术治疗；②胆绞痛发作期禁食脂肪类食物，宜高碳水化合物流质饮食，缓解期忌食富含胆固醇食物，如动物脑、肝、肾、鱼卵、蛋黄等。

（李福民）

慢性肾小球肾炎　简称慢性肾炎，是一种常见的慢性肾脏实质损害性病变。病因尚未被完全阐明，发病与免疫、遗传、代谢、中毒等因素有关。临床分为慢性肾炎普通型、肾病型、高血压型及隐匿性肾炎四类。临床表现主要有浮肿、贫血、高血压、血尿、蛋白尿、乏力、消瘦等。

本病属中医“水肿”、“虚劳”、“腰痛”范畴。病因病机为素体亏虚，水湿伤脾，脾肾两虚，气血不足，阴虚及阳，水湿不化，精关失固。常见证型有气阴两虚、阳虚水泛、湿毒内蕴等。

气功治疗：以静功为主，动功为辅。主要功法为虚明功、内养功，配合功法有行步功、八段锦等。

虚明功取仰卧式、半卧式或坐式。呼吸由静呼吸法向聚散呼吸法径取，手臂聚散呼吸法向命门聚散呼吸法径取；血压高者，静呼吸法向降气呼吸法、最后向息和法径取。静呼吸法时意随呼吸出入，聚散呼吸法时，意守相应部位之聚散效应，息和法时统体意守法。

内养功，体弱者仰卧式或桩式，体质好者坐式。体弱并伴高血压者选用第二种呼吸法。意守下丹田或命门。

每日练功3～5次，每次40～60分钟。早晚配合行步功或八段锦10～20分钟。

注意事项：①练功同时酌情配合药物治疗；②树立战胜疾病的信心，保持良好精神状态；③根据病情合理安排饮食，劳逸适度，避免各类感染；④节制房事

（李婉芹）

慢性肾盂肾炎　以肾盂及肾间质慢性炎症为主要病变的泌尿系统疾病。致病菌通过上行性感染或血行感染反复侵害肾盂、肾间质而发病。临床主要表现为有急性肾盂肾炎史，乏力，低热，腰痠、腰痛、可伴有尿频、尿急等。

本病属于中医“淋证”、“腰痛”、“腰痠”范畴。病因病机为脾气虚弱，肝气郁滞，湿热内蕴；久病肝肾亏损，下焦气化失常。常见证型有湿热下注，气血两亏，肝肾亏损等。

气功治疗：以静功为主，辅以动功。主要功法有太极内功、闭气入静功；配合功法有保健功、太极拳等。

太极内功姿势采用静练式，命门涌泉连线意守法，自然呼吸。

闭气入静功取站式，全身放松后逆式呼吸，意守丹

印。

每日练功2～3次，每次30～60分钟，早晚配合保健功中和带脉、搓肾俞、搓涌泉等节，或配合太极拳，15分钟左右。

注意事项：①急性发作期酌情配合药物治疗；②注意膳食调养，避免辛辣刺激食物；③注意个人卫生起居有常，劳逸适度，节制房事。

（杨益功）

膀胱炎 为致病菌所致的下泌尿道感染性疾病。发病主要由于致病菌的上行性感染，引起膀胱粘膜的炎症改变或伴浅表溃疡。临床分急性膀胱炎和慢性膀胱炎。临床主要表现为尿痛、尿频、尿急，尿失禁，脓尿、血尿等。

本病属中医"淋证"范畴。病因病机为湿热内蕴，小肠邪热，肝气郁滞而致膀胱湿热，或膀胱气化失利，久病则肾气亏虚，气化失司。常见证型有膀胱湿热、肝郁气滞、肝肾虚亏等。

气功治疗：静功为主，辅以动功。主要功法为放松功，内养功；配合功法为保健功。

膀胱湿热：放松功，仰卧式为主，三线放松法或通体放松法，自然呼吸，意守下丹田。内养功，坐式，第二种呼吸法，意守下丹田。

肝郁气滞：放松功，仰卧式，三线放松法，自然呼吸，意守下丹田。内养功，坐式，第二种呼吸法，意守下丹田。

肝肾亏虚：放松功，作功10～20分钟以后双手按揉丹田，使小腹及全身渐感发热为止。内养功，仰卧式，第一种呼吸法，意守下丹田。

每天练功3～5次，每次40～60分钟。早晚配合保健按摩功中和带脉、搓腰、搓下丹田、搓尾闾、搓涌泉等节。

注意事项：①急性发作期酌情配合药物治疗；②注意休息，注意个人卫生，节制房事；③多饮水，避免刺激性食物；④加强锻炼，增强体质。

（李皖芹）

甲状腺功能亢进症（甲亢） 甲状腺激素分泌过多所致的一组常见内分泌疾病。病因尚未完全明了，一般认为与遗传、自身免疫、精神创伤、感染等因素有关。临床分为毒性弥漫性甲状腺肿、高功能性甲状腺瘤、甲状腺炎性甲亢等11类。临床主要表现为甲状腺肿大，心悸、怕热、多汗、食欲亢进、消瘦、手抖、情绪易激动及眼球突出等。

本病属中医"瘿气"范畴。甲亢临床表现复杂，有的亦属"消渴"、"惊悸"、"怔忡"范畴。病因与情志及体质有关，病位在心、肝、肾，而以肝为关键。病机为素体阴虚，情志失调、肝气郁结、气郁热灼、心肾阴虚、凝湿聚痰；此外肝火内动尚可侮脾犯胃、逼津外泄、挟痰上聚。常见证型有：肝郁气滞、肝火亢盛、心阴亏损、痰湿凝结等。

气功治疗：主要功法为胎息法，配合功法为六字诀。

胎息法取仰卧式或端坐式。全身自然放松，提肛，自然呼吸或自然顺腹式呼吸，意念调息。或胎息后配合练六字诀数遍。

每日早晚练功，每次至少60分钟。

注意事项：①避免精神刺激，注意保持情绪安定，不可忧郁或急躁；②坚持锻炼，勿一曝十寒，练功要顺其自然，循序渐进，不可急于求成；③饮食清淡，忌辛辣刺激食物。

（刘光祜）

糖尿病 一组常见的代谢内分泌病。由遗传、病毒感染，自身免疫，化学毒物等因素造成绝对或相对胰岛素分泌不足而引起糖代谢等紊乱所致。临床分胰岛素依赖型、非胰岛素依赖型、其余型等。主要表现为多饮、多食、多尿，烦渴善饮，消瘦，乏力，久病者常伴发心血管、肾、眼及神经等病变。

本病属中医"消渴"范畴。病因为素体阴虚、饮食不节、情志失调，病机为肺胃肝肾阴亏、虚火燥热内扰。常见证型有肺胃燥热、肝肾阴亏等。

气功治疗：静功为主。主要功法有虚明功、内养功、太极内功；配合功法有太极拳、行步功等。

虚明功取仰卧式或坐式，呼吸由静呼吸法依次向聚散呼吸法、息和法径取，意念与呼吸法相应。

内养功，病重体弱者仰卧式，病轻体强者坐式，第二种呼吸法，意守下丹田。

太极内功取坐式或卧式，自然呼吸，意守命门。

每日练功3～5次，每次20～40分钟，早晚配合太极拳、行步功等，15分钟左右。

注意事项：①严格按医嘱控制饮食；②练功同时酌情配合药物治疗；③起居有常、节制房事；④戒烟忌酒。

（刘淑芬）

肥胖症 超过标准体重20%者称肥胖。肥胖与遗传，神经、内分泌失调，物质代谢失常及饮食过多，活动过少，营养过剩有关。临床主要分为单纯性肥胖症、继发性肥胖症，其它肥胖症三大类型。主要表现为体形肥胖，怕热多汗、呼吸气促，易感疲劳，不耐劳作，头晕心悸，下肢浮肿等；此外，肥胖者易发生冠心病、高血压病、胆石症、痛风、糖尿病等。

本病可见于中医"痰湿"、"消渴"等病证之某一类型或某一阶段。病因病机为先天禀赋不足，后天饮食劳逸失调，胃强脾弱、贪嗜肥甘厚味，脾气失健，痰湿内恋。常见证型有中气不足、痰湿内恋等。

气功治疗：以动功为主，配合节食疗法。功法有健美减肥气功、速效减肥功、渐效减肥功。

健美减肥功的主要功法为玉蟾翻浪功，取卧式，意守小腹后以顺式呼吸法鼓缩腹部40次。配合功法为玉蟾吸真功或莲花坐功，坐式，意守呼吸。每日三餐前或饥饿时练习，每次45～60分钟。膳食要求为低热量、高蛋白、高维生素。

速效减肥功的主要功法为脉冲式下腹缩鼓功。坐

式(吸气时收腹,呼气时以脉冲方式鼓腹,每分钟30次左右,练2分钟;配合经络气功,站桩或坐式,下腹部逆式呼吸法。每日三餐前或饥饿时练习,每次30分钟。膳食要求低热量、高蛋白、高维生素。

渐效减肥功的主要功法为高频捧腹颤动功,站桩,逆式呼吸法,意守下腹后双手捧下腹颤动,每分钟200次,至中度疲乏感止。配合经络气功,站桩或坐式,逆式呼吸法。每日三餐前或饥饿时练习。膳食要求为勿过饱。

注意事项:①节食主要限制进食淀粉类、糖类、脂肪类食物,允许少量进食蔬菜、水果、饮料;②坚持控制饮食,练功时应做到不饥不食,不渴不饮;③妇女妊娠期不宜练功;④伴严重心血管、消化系统等慢性疾患者,练功时不宜呼吸太深。

(李再琨)

缺铁性贫血 机体缺铁影响血红蛋白合成,导致低色素性小红细胞性贫血。常由于各种因素引起铁的丢失过多、进入量少,或铁的需量增加而摄入相对不足,以及铁的吸收障碍等原因造成。临床特征为皮肤粘膜苍白,头晕、疲乏,耳鸣,活动后心悸气短,伴食欲减退、消化不良、舌炎、食道炎、吞咽困难、口角皲裂、毛发干燥纤细易落或白、指甲变平或凹呈反甲等。

本病属中医"虚劳"、"萎黄"等范畴。病因脾胃虚弱,生化乏力,化源不充,或为反复出血及虫积等,以致血少气衰,导致贫血,病变主要涉及心、脾。

气功治疗:主要功法为内养功,辅助功法为保健功、行步功、太极拳、强壮功等。

内养功根据体质强弱取仰卧式或坐式,但以卧式为主。呼吸以萎缩性胃炎、胃大部切除术后、溃疡病合并消化道少量出血、月经过多等所致贫血患者选用第二种呼吸法;慢性腹泻、吸收不良综合征等所致者选用第一种呼吸法。意念除月经过多者意守中丹田(以膻中穴为中心)外,均意守以气海穴为中心的下丹田,初学者可配合腹式呼吸而出现的腹壁起伏,便于排除杂念而入静。每天练功3~5次,每次30~60分钟。

辅助功法保健功选练耳功、叩齿、舌功、漱津、擦丹田、揉腹、擦内肾、涌泉、等节。强壮功依体质状况取卧式或靠卧式、或自然盘膝式,静呼吸法,除月经过多者意守中丹田外,余均意守下丹田。

注意事项:①针对原发病进行必要的病因治疗,如钩虫病予驱虫治疗等;②练功同时给予铁剂治疗;③加强营养,对于需铁量增多的孕妇、哺乳期妇女、生长发育期的儿童及哺乳期婴儿增加富含铁剂和蛋白质的食物;④注意饮食卫生,纠正偏食等不良生活习惯,忌食生冷辛辣等刺激性食物;⑤劳逸结合,保证充足睡眠时间,避免过度体力及脑力劳动。

(申桂芝)

慢性白血病 造血系统白细胞及其幼稚细胞异常增生的一种恶性疾病。其病因和发病原理尚未完全明确,目前认为是病毒、电离辐射、化学物质、遗传等多种因素互相作用而致病。临床特点为起病缓慢,可有乏力、消瘦、盗汗等症状,慢性粒细胞性白血病(慢粒)伴明显脾肿大,慢性淋巴细胞性白血病(慢淋)则以全身淋巴结肿大为重要特征。周围血白细胞增多,慢粒可高达几十万,慢淋常(30~100)×10^9/L;血象、骨髓象慢粒粒细胞系异常增生,以晚幼粒、杆状核细胞居多,慢淋以小淋巴细胞为主,晚期可出现贫血、出血倾向、发热、骨与关节痛等急性白血病的症状。

本病属中医"虚劳"、"症积"、"温毒"等范畴。其发病内为机体精气内夺,正气虚弱,气血阴阳脏腑功能失调,外则瘟毒邪气之侵袭,内外搏结而致病。

气功治疗:本病目前无特效疗法,但近年来观察到患者在中西医治疗的同时接受气功治疗者,全身状况有改善,食欲、睡眠进步,化疗、放疗的副反应减轻,血象、骨髓象均有好转,这可能通过练功加强和改善中枢神经系统对全身各系统的调节作用,调动机体内在的积极因素,增强免疫功能;同时改善机体的能量代谢,特别是造血组织的血液循环和能量供应,从而对白血病起到一定的治疗作用。

主要功法为虚明功、内养功、周天功、真气运行法、行功(新气功疗法)等,宜先练静功,至体质恢复到能行走时加练动功。

虚明功姿势以仰卧式为主,选取静呼吸法、聚散呼吸法和息和法。先练静呼吸法,待呼吸绵柔畅达后即可向手臂聚散呼吸法径取,在下肢尤其腹部或腰部气感产生后可向命门聚散呼吸法径取。练命门聚散呼吸法时,要求由平面聚散逐渐转为立体聚散。通过该法的长时间调练,即可达到"物我相忘,万象浑然"的息和状态。练静呼吸法时意守肺呼吸的运动形象和感觉;练聚散呼吸法时意守聚散效应,配以作念,指令白血病细胞及疼痛随呼吸而消散之;练息和法时意守物我统体之象,并有意玩味虚静浑然之觉。

体质虚弱伴有食欲不振、腹部胀痛者选择内养功。姿式仰卧、侧卧或坐式依据体质状况而定,选用第二种呼吸法,以增加食欲,促进消化吸收。呼吸的锻炼要利用以意引气渐将呼吸加长,切忌急于求成,勉强加深呼吸。恶心呕吐者用第一种呼吸法,并有意加强吸气,以减轻和控制恶心呕吐的发作。意念的锻炼,开始注意呼吸加深、舌动及停闭,待以上动作熟练后意守丹田。

周天功初级筑基功,对本病也有一定作用。练功根据体质盘坐、平坐或仰卧,自然呼吸,开始时意守丹田,待真气发动后意随气走,沿任、督脉循行,功法熟练后将意念放在丹田。注意切忌急于追求通周天。

真气运行法取坐式或卧式,自然呼吸,意气相随,进行任督运行。

上述功法每天练功3~4次,每次30~60分钟。

新气功疗法按照"癌症患者选功的一般原则"及具体病情辨证施功,选练"中度风呼吸法自然行功"、"风呼吸法中快行功"、"特快行功"、"中度风呼吸法一、二、三步功"、"定步功"、"升降开合松静功"等功目,并辅以

"手棍"、"脚棍"、按摩等。在化疗、放疗体质虚弱时以静功为主,适当配以行功(取补法);体质逐渐恢复后为控制白血病细胞的增殖与浸润,可适当增加行功的功时及功目(取泻法),动静结合,补虚泻实。行功宜晨练为主。此外,可选练保健功、大雁功、自控疗法等。每日练功 3～4 次,每次 20～40 分钟。

注意事项:①应在中西医积极治疗的前提下配合气功锻炼,练功要持之以恒,不能时辍时练;②保持乐观情绪,树立战胜疾病的信心;③气功治疗白血病仍在探索之中,急性白血病在中西医治疗过程中,可在医生指导下酌情参照练习。

(申桂芝)

内耳眩晕病 又称美尼尔病,为内耳病变。发病可能是由于植物神经功能失调引起迷路动脉痉挛,局部缺氧,导致内淋巴产生过多或吸收障碍引起膜迷路积水所致。临床主要表现为发作性眩晕,伴耳鸣,恶心、呕吐,面色苍白,出汗,反复发作可有听力障碍。

本病属中医"眩晕"范畴。病因病机为素体阴虚,或久病气血亏损,肾精不足,肝风内动,或脾虚失健,痰湿内阻,清阳不升,清空失养。常见证型有气血亏虚、肾精不足、肝阳上亢、痰浊中阻等。

气功治疗:以静功为主,动静结合。主要功法有放松功、强壮功,配合功法有内养功、保健功。

放松功为伴高血压患者首选功法。仰卧式或坐式,自然呼吸,逐段放松法或通体放松法,意守涌泉。

强壮功取坐式、站式或仰卧式,深呼吸法,意守下丹田。

每日练功 3～5 次,每次 30～50 分钟。

内养功取仰卧式,第二种呼吸法,意守下丹田。

保健功选练耳功、搓肾、擦丹田、擦涌泉等节,静功前或后练习。

早晚配合主要功法练习,每次 20～30 分钟。

注意事项:①急性发作期宜卧床休息,并配合药物治疗;②练功同时可酌情体育锻炼,增强体质;③平素饮食宜清宜淡,过敏素质者注意避免接触可能的过敏源;④保持心情舒畅,注意情绪稳定。

(申桂芝)

多发性神经炎 多种病因引起的全身多数周围神经的对称性损害。发病与自体免疫、代谢及内分泌障碍、营养障碍、感染、遗传、化学因素等有关。临床根据病因可分为急性感染性、糖尿病性、呋喃类药物中毒性、异烟肼中毒性、尿毒症性多发性神经炎等多种类型。临床主要表现为四肢远端对称性分布的感觉、运动和植物神经障碍,出现麻木、疼痛、蚁走感、肌力减退、肌肉萎缩,皮肤光滑菲薄、多汗或无汗等。

本病属中医痹证、麻木、萎证范畴。多因气虚失运、血虚不荣、湿热痹阻、气滞血瘀、经脉壅塞所致,与肺、胃、肝、肾等脏腑关系最为密切。

气功治疗:以动功为主,辅以静功。主要功法选周天功、大雁功、八段锦、易筋经等,配合真气运行法、坐式、自然呼吸、意气相依,运行任督。每天 3～4 次,每次 30 分钟左右。

注意事项:①本病急缓、轻重不一,急性、重症患者须以药治为主,其他病继发者,尚需治疗原发病;②注意饮食调养与情志调节,慎防各类感染;③积极锻炼身体,注意劳逸结合,持之以恒。

(黄 健)

脊髓灰质炎后遗症 又称小儿麻痹后遗症,指脊髓灰质炎病后遗有肢体瘫痪者。脊髓灰质炎是由脊髓灰质炎病毒感染引起的急性传染病,其发生发展与机体特异性抗体的数量、出现时间及病毒能否侵犯中枢神经系统有关,瘫痪的轻重及其恢复程度取决于神经细胞病变的程度和分布。临床分隐性感染、顿挫型、无瘫痪型、瘫痪型。瘫痪型临床主要表现为肢体瘫痪、肌痛、呼吸运动障碍、便秘、尿潴留,长期瘫痪肢体可并见肌肉痉挛、萎缩、骨骼发育不良、变形等。

本病属中医"痿躄"范畴。病因病机为湿热邪毒,蕴蒸肺胃、津液耗伤、气血亏损,病久则肝肾俱虚,筋脉、肌肤、骨髓失濡。常见证型有湿热侵淫、脾胃虚弱、肝肾亏损等。

气功治疗:静功为主、动静结合,主要功法为松静功、易筋经、八段锦,配合功法为气功点穴、按摩功。

松静功取仰卧式或坐式,放松后腹式呼吸法,意守下丹田。

易筋经取站式或坐式,自然呼吸法。

八段锦取站式,自然呼吸法。

每日练功 2～4 次,每次 20～40 分钟,早晚配合气功点穴或按摩功,每次 15 分钟左右。

注意事项:①尽早进行气功治疗,加强功能锻炼;②酌情配合针灸、推拿、理疗等疗法;③注意饮食调养、预防各类感染;④树立信心,持之以恒。

(吕广君)

遗传性共济失调 一组以共济失调、辨距障碍为突出症状的神经系统进行性变性疾病。病因不明,发病有明确的遗传基础。临床按起病年龄的早晚分为 Friedreich 共济失调、Marie 共济失调、橄榄桥脑小脑萎缩三型。主要临床表现为行走不稳,言语不清,头部、肢体震颤,肌力减退,感觉障碍,视神经萎缩,耳聋,精神异常等。

本病属中医"振掉"、"萎证"范畴。病因病机为禀赋薄弱、五脏虚损、肝肾不足、气血亏虚、筋脉失养、虚风内动。常见证型有:肝肾不足、气血亏虚等。

气功治疗:以静功为主、动静结合。主要功法为放松功、虚明功,配合功法为保健功、太极拳等。

放松功,病轻者坐式为主,病重者卧式为主,自然呼吸法,三线放松法或整体放松法,放松后意守下丹田。

虚明功以卧式或半卧式为主,辅以坐式,静呼吸法或聚散呼吸法。肢体活动障碍者宜聚散呼吸法,意守呼吸:①上肢活动障碍为主者练手臂聚散呼吸法;②下肢

活动障碍为主者练下肢聚散呼吸法。

每日练功2～4次，每次30～60分钟，早晚配合保健功、太极拳，每次15分钟左右。

注意事项：①练功同时酌情配合针灸、按摩、推拿治疗；②平时应加强功能锻炼，注意预防各类感染；③起居有节、劳逸结合，控制情绪波动。

（韩连清）

震颤麻痹　又称帕金森综合征，是发生于中年以上的黑质和黑质纹状体通路变性疾病。病因尚未完全明了，发病与纹状体内多巴胺与乙酰胆碱、组织胺与5-羟色胺等神经递质间的动态平衡失调有关。临床主要表现为头部及四肢震颤、肌肉僵硬、运动障碍、面容呆板、慌张步态等。

本病属中医"颤振"、"振掉"范畴。病因病机为肝肾不足，气血亏虚，风痰邪热内盛，筋脉失养。常见证型有肝肾不足，气血两虚，痰热动风等。

气功治疗：以静功为主，主要功法有放松功、强壮功、八分钟气功，配合功法为内养功、保健功、太极拳等。

放松功，病情轻、体质好者，坐式为主，病情重、体质差者，卧式为主。自然呼吸，三线放松法：①上肢症状明显者先作上肢放松；②下肢症状明显者先作下肢放松；③一侧重者做一侧肢体由上向下放松；④病变累及全身者做整体放松法。

强壮功，病轻以站式为主，病重以坐式为主。自然呼吸或深呼吸法，意守下丹田。

八分钟气功取站式，启元功为主，配合虎形功、龙形功、鹰形功、鹤形功及站桩。

每日练功3～5次，每次30～60分钟。

内养功取第二种呼吸法，意守下丹田。

保健功选用叩齿、舌动、漱津、擦面、揉肩等节，在静功前或后锻炼。

早晚练功，每次15分钟左右。

注意事项：①练功同时配合药物、头针等治疗；②坚持功能锻炼，酌情早晚行走或慢跑锻炼；③起居、劳逸有节、睡眠充足，控制情绪波动，避免精神刺激；④戒烟。

（韩连清）

脑血栓形成后遗症　又称动脉粥样硬化血栓形成性脑梗塞后遗症，系指血栓形成性脑梗塞急性期过后遗有偏瘫、失语等机能障碍的病症。主要发病机理为脑动脉粥样硬化和血栓形成致急性脑供血不足引起脑局部组织坏死。临床主要表现为偏瘫、言语不利、感觉障碍、口眼歪斜等。

本病属中医"偏枯"、"痱风"范畴。病因病机为素体阴虚或年高气虚、脾胃失健、风痰流窜经络、血脉痹阻、经隧不通、气血亏虚。常见证型有气滞血瘀、风痰阻络等。

气功治疗：主要功法为分心二用功，配合功法为太极内功、强壮功等。

分心二用功：仰卧式、半卧式或站式、自然呼吸，练分心二用时意念存思部位：①上肢偏瘫为小臂～手1尺以外空间、上臂～前臂、肩～肩1尺以外空间，瘫痪侧上肢有序自动；②下肢偏瘫为大腿前～小腿前、两膝、足～足1尺以外空间，瘫痪侧下肢有序自动。每日练功3～5次，每次30～40分钟。

太极内功取坐式，自然呼吸，血压偏高者意守涌泉，血压不高者意守命门。

强壮功取坐式，自然呼吸，意守丹田。

配合功法早晚各练1次，每次10～20分钟。

注意事项：①树立信心，坚持锻炼，循序渐进，不可急于求成；②练功同时酌情配合药物、推拿、按摩及语言训练等治疗；③注意起居、饮食，预防各类感染，避免情绪波动。

（刘淑芬）

肌营养不良症　一组原发于肌肉的遗传性变性疾病。病因尚未清楚。发病与肌细胞膜结构和功能的异常、钙离子细胞内沉积、细胞内酶大量外溢，线粒体氧化异常、变性，肌纤维溶解等有关。临床分假肥大型、面—肩—肱型、肢带型、眼肌型、远端型。临床主要特征为受累骨骼肌进行性萎缩，无力。可见局部肌肉萎缩，步履摇晃，呈鸭步态，起蹲困难，抬臂无力，闭眼不紧，苦笑脸容，眼睑下垂、复视等。

本病属中医"痿证"范畴。病因以阴虚伤津、湿热侵淫为多，而以正虚为本、邪热为标，病位与肺、脾、肝、肾四脏关系密切。起病急，发展快，属湿热邪毒、热灼肺津；起病缓、发展慢，脾胃虚弱、肝肾亏损为多。

气功治疗：动功为主，辅以静功。主要功法：①保健功、行步功、导引行气功；②内养功、强壮功，或太极内功、周天功。上二组功各任选一种，配合锻炼，每天2～3次，每次30分钟左右。

注意事项：①目前本病尚无理想治法，坚持气功锻炼可帮助维持正常活动能力，减缓病情进展；②树立信心，保持乐观情绪；③注意饮食起居调摄，劳逸适度，慎防感冒等疾病。

（黄　健）

神经衰弱　一种常见的神经官能症，以常感脑力和体力不足，易疲劳，工作效率低下，头痛等躯体不适感和睡眠障碍，但无器质性病变为特征。发病和中枢神经系统兴奋与抑制过程的失调有关。临床主要表现有头痛、眩晕、失眠、心悸、健忘、烦躁、忧郁、易疲劳、胸腹胀满等。

本病属中医"失眠"、"郁证"、"虚劳"范畴。病因病机为思虑劳倦，饮食失调、肝郁失疏、心脾亏损、久则肾阴不足、心肾失交。常见证型有肝气郁结、阴虚火旺、心脾两虚等，或分虚证、实证两型。

气功治疗：主要功法为强壮功、放松功，配合功法为太极内功、太极拳、保健功等。

实证：强壮功、坐式或站式、自然呼吸或深呼吸，意守下丹田。

虚证：放松功、仰卧式，自然呼吸，意守下丹田、三线放松法向全身放松法径取。

肝气郁结头痛、头晕：配合保健功中耳功、目功、项功及擦涌泉等。

阴虚火旺早泄、阳痿：配合太极内功、用吸、抵、撮、闭四字诀法或保健功中搓腰、和带脉法。

心脾两虚纳呆、腹胀：配合内养功，太极拳；失眠：睡前练放松功，全身放松法做3～4次后头部放松3～4次。

每日练功3～4次，每次30～60分钟。

注意事项：①注意情绪稳定，努力做到乐观豁达，避免情志刺激；②加强体育锻炼，酌情参加行步、跑步锻炼；③合理安排作息时间，生活要有规律；④戒烟、节欲。

（刘淑芬）

焦虑症 一种以情绪紧张、焦虑为主要特征的神经官能症。病因和发病机理至今见解尚未一致，可能是精神因素与易感素质共同作用的结果。临床分急性焦虑发作、慢性焦虑两型。临床主要表现为情绪紧张、恐惧、惊慌、心悸、胸闷、呼吸困难、头痛、厌食、手抖、手指刺麻感等。

本病属中医"郁证"、"惊悸"范畴。病因病机为素体阴虚、情志内伤、初病多实证，气郁为主，久病则心、肝、脾、气血阴精亏损、心神受损。常见证型有肝气郁结、肝阴不足、心脾两虚等，或分虚证、实证两型。

气功治疗：主选放松功。

放松功取坐式或仰卧式，自然呼吸或腹式呼吸，意守丹田，三线放松法。实证宜多放少守，虚证宜少放多守。每日练功2～3次，每次15～30分钟。

注意事项：①练功应坚持不懈、循序渐进；②练功时须注意力集中，排除杂念，做到松静自然，切忌情绪急躁；③平素注意情绪安定，避免精神刺激；④起居有节，戒烟酒，忌辛辣。

（单怀海）

小儿多动症 又称轻微脑功能障碍综合征，是一种小儿精神障碍疾患。病因尚未完全明了，发病与遗传、脑内神经递质失衡以及心理等因素有关。主要临床表现为动作过多，注意力不集中、易冲动等。

本病属中医心神病变范畴。病因病机为先天禀赋不足、后天失养、脏腑功能失调、肝郁气滞、心肾失交、痰热内扰。常见证型有肝气郁结、心肾不足等。

气功治疗：以接受气功点穴、按摩为主，自练松静功，保健按摩功为辅。

气功点穴，按摩取华佗夹脊、百会、四神聪、印堂、鸠尾等穴，或先用两手劳宫穴分置于百会、关元发气，然后顺任督、十二经脉走行，以空颈布气法调之。

松静功取坐式或仰卧式，自然呼吸或腹式呼吸、三线放松法。

保健按摩功取坐式，自然呼吸，意守丹田。

每日练功2～3次，每日20～40分钟。

注意事项：①本病宜及早进行气功治疗；②练松静功或保健按摩功宜患儿与父母同练，帮助患儿增进自控能力；③对患儿教育要耐心细致，以表扬为主，提高其自信心，忌粗暴、简单。

（吕广君）

白塞病 以细小血管炎为病理基础的慢性进行性、复发性多系统损害疾病。病因尚未完全明了。发病可能与感染、微量元素异常、遗传因素及免疫异常有关。临床分急性和慢性两型。病情轻者病变局限于口腔、皮肤、生殖器、眼和关节；重者则多累及心、大血管、消化道及神经系统。临床主要表现为口腔、生殖器、眼球组织炎症或溃疡、皮肤损害等局部症状，并伴发热、关节痛、头痛、乏力、食欲不振等全身症状。

本病属中医"狐惑"范畴。病因为湿热蕴毒，病机为湿热侵淫，热毒内壅，气血郁滞。常见证型有湿热内郁、热毒炽盛等。

气功治疗：主要功法为内养功、放松功，配合功法有少林内劲一指禅功、导引行气功。

内养功取坐式或仰卧式。第一种呼吸法，以鼻呼吸，意守丹田。女性月经期改守膻中。每日练功2～3次，每次20～30分钟。

放松功取坐式或卧式。三线放松法或分段放松法。意守命门，意守要在放松后进行。每日练功2～3次，每次10～15分钟。与内养功交替练习。

早晚配合少林内劲一指禅功或导引行气功。

注意事项：①生活应有规律，劳逸适度，症状明显者宜适当休息，并配合药物治疗；②戒烟，节制饮酒，忌食辛辣；③练功须持之以恒，不可一曝十寒。

（徐洁）

雷诺病 又称肢端动脉痉挛病，是血管神经功能紊乱所引起的肢端小动脉痉挛性疾病。病因尚未完全明了，可能与遗传因素、神经、内分泌、免疫调节失常及小动脉本身缺陷有关。临床分初期、中期、晚期。临床主要表现为阵发性四肢末端对称的间隙发白、紫绀和潮红，局部冷、麻、针刺样痛或其它异常感觉，发作持续几分钟至1小时以上不等，个别甚者发作呈持续状态，局部皮肤萎缩或增厚，指尖溃疡。发病常为情绪激动或受寒所诱发。

本病属中医"痹证"范畴。病因病机为风寒湿邪杂至，肝失疏泄，经络血脉壅滞，气血不畅，筋脉肢节失养。常见证型有肝郁气滞、阴寒内甚、气滞血瘀等。

气功治疗：主要功法为放松功、内养功；配合功法为保健功，太极拳等。

放松功取坐式或仰卧式，自然呼吸或腹式呼吸，意守在放松后进行，意守丹田或涌泉。每日练功3～4次，每次20～30分钟。

内养功取坐式或仰卧式，第二种呼吸法，以鼻呼吸或鼻口兼用。配合舌动，意守丹田或脚趾。每日练功3～4次，每次50分钟。

早晚配合全套保健功或太极拳。

注意事项:①冬季注意保暖;②戒烟;③避免情绪激动和精神紧张;④发作频繁者要配合药物治疗。

(徐　洁)

恶性肿瘤　以组织细胞异常分化增殖为主要特征的恶性病变。全世界每年新发生的恶性肿瘤病人约600多万,死于此病的约有430万人,我国每年新发生恶性肿瘤病人约有120多万,每年死于此病者有80万人,仅次于心血管病。目前对恶性肿瘤的治疗,早期多行手术切除,术后配合气功、中药、放疗或化疗;中晚期癌肿手术机会较少,可配合中药、气功、放疗、化疗等治疗。

我国在2000多年前就有关于肿瘤的论述,古书多记载为"积聚"、"症瘕"、"乳岩"、"肾岩"、"瘿瘤"、"噎膈"、"痈疽"、"恶疮"等。其病因认为是饮食不调,寒热不当,疲劳过度和情绪不伟等引起脏腑经络失调,气血亏损,再加上外邪,导致气滞血瘀,痰凝湿聚,邪毒蕴热,留阻而成。中医特别重视内因的作用,"积之成也,正气不足而后邪气踞之。"强调外因通过内因而起作用。气功治疗各类癌症具有简便易行,行之有效,经济节约的特点。治癌的适应症广,不分病程早晚、病情轻重,不论已采取何种治疗措施,只要病人行动自如,生活能自理,都可以进行气功锻炼,不少癌症患者通过刻苦练功收到很好效果,一些病人练功后带瘤生存5～10年,甚至有癌肿消失痊愈的报道。气功治疗肿瘤具有非常广阔的前景。

(徐荷芬)

肺癌　肺部恶性肿瘤。其发病率及死亡率在我国正在逐年上升。全人类每年有59万新肺癌患者,其发病率仅次于胃癌,多发生在40岁以上的男性,男女之比约2.65∶1。肺癌病因迄今尚未完全明了,与下列因素有关。①长期吸烟是致癌的一种重要因素;②空气污染,如工业废气、放射性物质,以及其他一些物理化学性致癌因素,如砷、镍、铬、石棉、焦油、沥青、氯乙烯等;③机体因素,遗传因素,慢性支气管炎,尘肺、肺结核病,支气管扩张等。临床表现为刺激性咳嗽,间断性或持续小量咯血,胸痛,发热等,和一般肺部疾病相似,有时可出现呼吸困难,头颈部浮肿,颈及胸壁静脉怒张等上腔静脉综合征,有时肿瘤压迫喉返神经可出现声音嘶哑,转移到脑可有头痛,头晕,呕吐等症状,骨转移时可有局部疼痛及压痛。

本病属于中医"息贲"、"喘息"、"肺积"、"痰饮"等范畴。临床上分阴虚内热型、痰湿蕴肺型、气血瘀滞型和肺肾两虚型。

气功治疗

(1)郭林新气功疗法:面朝西方,意守外景应守白色景物,练功以清晨3～5时最好。做完预备功后,可第一个安排吐音,吐高音的"哈"音。选中度风呼吸法自然行功,中快行功,强度风呼吸法特快行功和中度风呼吸法一、二、三步行功等功法。如体力许可,每天特快行功可操练两轮,每轮20分钟。

(2)内养功:第二种呼吸法,坐卧兼用。

(3)太极气功十八式。

(4)放松功。

(5)马礼堂六字诀:以"呬"气功为主,若肺气虚弱、易受外感,应用"呼"气功,健脾而补肺。

(徐荷芬)

食管癌　食管部位的恶性肿瘤。发病年龄都在40岁以上,2/3病人发生在50～70岁之间,男比女多1～8倍。主要病因尚不清楚。河南、山西等地食管癌发病率较高,因酸菜中含有亚硝酸盐,硝酸盐为白地霉菌所污染,另外,与吸烟、饮酒,吃热烫和粗糙食物,营养不良,慢性食管炎,遗传和微量元素钼、铜、锌、锰缺乏等有关。临床表现为初起时进干食困难,咽下食物时有梗阻感,继之进半流汁、流汁,到最后进水都困难,进食时胸骨后有烧灼或刺痛感,呕吐食物或泡沫痰涎,伴有体重减轻、消瘦等。如肿瘤溃破可致食管气管瘘、纵膈炎或脓胸等。

本病属于中医"噎膈"范围。临床上分为气痰互阻型、血瘀痰滞型、气虚阳微型。

气功治疗

(1)郭林新气功治癌功法:选练中度风呼吸法自然行功,弱度风呼吸法稍快行功,中度风呼吸法一、二、三步行功,升降开合松静功和吐音功,应吐高音的"哈"音,练功方向面朝东北方。

(2)真气运行法:与胃癌练功方法相同。

(3)内养功:第一种呼吸法,意守丹田,以左侧卧位或仰卧位为主,间以坐式。如患者食欲不振,纳食少,消瘦,宜采用第二种呼吸法,每次练功30～60分钟,每日4～6次,坚持上班者,可利用早晚休息时间练习。

(4)马礼堂六字诀:在做每个功之前先调整好预备式,练完六字诀以后再多念"嘘"字功。

(5)太极气功十八式。

(徐荷芬)

胃癌　胃部的恶性肿瘤。我国最常见的肿瘤之一,占全部肿瘤死亡人数的1/4左右,世界上胃癌的发病率以日本和智利最高。我国也是高发国家,估计每年死于胃癌者达16万人。胃癌的发病因素很复杂,可能是外界环境中某些致癌因素和抑癌因素共同作用的结果。一般认为,与慢性胃部疾病如胃息肉、胃溃疡,慢性萎缩性胃炎;饮食因素,如薰制饮食(含有致癌物质3·4苯骈芘),高盐饮食如腌菜、咸鱼等;化学性致癌物质如亚硝基化合物、烷基亚硝胺或食品中被霉菌污染以及遗传因素等有重要关系。临床多发于40岁以上,男性多于女性,表现为上腹疼痛,饱胀无力,进行性贫血,消瘦,食欲减退,呕血或黑便,类似于溃疡病症状。经积极治疗后短期内缓解而症状反复发作或治疗无效者应进一步检查确诊。

本病中医属于"反胃"、"呃逆"、"胃脘痛"等范畴。辨证分型为肝胃不和型、脾胃虚寒型、瘀毒内阻型、胃热伤阴型、气血双亏型、痰湿凝结型。

气功治疗

(1)郭林新气功疗法：一般应面朝东或面朝东北的方向做功。主要取中度风呼吸自然行功，中快行功，定步功，一步、二步、三步功，强度风呼吸法特快行功，升降开合松静功和吐音功，吐高音的"哈"音。胃癌为腹部病灶，做三个气呼吸时，双手不宜放在中丹田，应放背后肾俞穴，或自然垂手两胯旁，意念导引不要意守"丹田"和身体的其他穴位，应意守自然景物。

(2)放松功：三线放松法，可先练几分钟作为内养功的预备功。

(3)内养功：体质弱者可采用卧式，体质好者可练坐功，意念可守丹田，呼吸方法根据病情而定。上腹痛而饮食尚好者，可采用吸－呼－停呼吸法。配合默念"自己静"、"身体松"等，如体质差，消瘦，食欲不振者，可采用吸－停－呼的呼吸法。

(4)真气运行法：坐式为主，体虚者可采用卧式，按五步功法循序渐进，同时配合五禽导引和漫步周天功，动静结合，坚持锻炼。

(5)马礼堂六字诀：练嘘、呵、呼、呬、吹、嘻六个字，重点可以多练"呼"字功。

（徐荷芬）

原发性肝癌 肝脏恶性肿瘤。我国常见癌症之一。以青壮年男性发病率较高，全国每年死于肝癌者约10万人。我国肝癌分布以江苏、广东、广西等地为多见，在各种恶性肿瘤中，肝癌发病率男性占第三位，女性占第五位。肝癌的病因有病毒病因和化学病因两大类。①病毒性肝炎，尤其是乙型肝炎，是肝癌发病的主要因素之一；②黄曲霉毒素，如受污染食物中含有黄曲霉毒素B_1，长期食后诱发肝癌；③亚硝胺类化合物，如二甲基、二乙基亚硝胺等能引起大鼠肝硬变和肝癌；④遗传因素，肝癌患者家属中肝病的比例显著高于对照家庭；⑤其他因素如华枝睾吸虫病合并肝癌率为0.35%，还有营养因素、免疫功能低下、微量元素硒低下等，也是因素之一。一般早期病起常颇隐匿，晚期症状则表现多样，常见肝区疼痛，上腹胀满，肿块位于左叶，上腹胀明显，胃纳减退，发热，乏力，消瘦，恶心呕吐，牙龈出血、鼻衄，亦有以腹泻、黄疸、消化道出血、急腹症为突出主诉。

本病属于中医"症瘕积聚"、"黄疸"、"膨胀"、"胁痛"、"血症"诸病症范畴。辨证分型有肝气郁结型、气滞血瘀型、湿热结毒型、肝阴亏损型等。

气功治疗

(1)郭林新气功疗法：练功方位面朝东方，意念导引守景不守身，意守浅绿色的自然景物。选练中度风呼吸法自然行功，弱度风呼吸法稍快行功，中度风呼吸法中快行功，强度风呼吸法特快行功，中度风呼吸法一、二、三步行功及升降开合松静功和吐音功，吐高音的"哈"音，做三个气呼吸时双手最好不放在中丹田，也不宜放在肾俞穴位，可自然下垂于两胯旁。

(2)刘贵珍内养功：体弱者可采用卧功，体质好转后采用坐功。

(3)李少波真气运行法。

(4)马礼堂六字诀：肝病以"嘘气功"平之，实证宜泻，可用"呵字功"泻之；虚证应补，肾为肝母，可用"吹气功"补之。

（徐荷芬）

大肠癌 结肠、直肠部恶性肿瘤。常见恶性肿瘤之一，在消化道肿瘤中占第三位，西欧和北美以及乌拉圭、阿根廷、澳大利亚、新西兰等国家发病率高，我国浙江省较高。大肠内位置分布以直肠癌最多。发病机制：①高脂饮食，尤以饱和脂肪酸为主的饮食与大肠癌发病有关；②息肉，结肠息肉与结肠癌有一定的关系。③血吸虫病，据上海统计直肠癌伴血吸虫病约为12～17%；④慢性肠炎：如慢性菌痢、溃疡性结肠炎、慢性阿米巴痢疾等结肠癌发生率高；⑤长期不愈的肛瘘，在炎症基础上可发生肛管癌。临床表现为粘液血便，大便次数增多，大便带血，大便习惯改变，便频，肛门部下坠感，里急后重，贫血消瘦，腹部有时扪及包块或出现肠梗阻等。

本病属中医"肠覃"、"积聚"、"脏毒"、"肠风"、"肠澼"、"症瘕"范畴。辨证分型有湿热蕴毒型、脾虚湿热型、脾肾双亏型等。

气功治疗

(1)郭林新气功疗法：练功方位面向西方，意念导引意守白色外景；吐纳导引，双手不宜放在中丹田，可放在命门穴或肾俞穴，使外劳宫与肾俞穴相对，吐音应吐力量更大一些的连续高音"哈"。选择中度风呼吸法自然行功，中快功，强度风呼吸法特快行功和中度风呼吸法一、二、三步行功，选练升降开合松静功。

(2)放松功：三线放松功，首先思想上放下一切包袱，精神安宁，全身放松，尤其着重放松病灶部位。

(3)内养功：第二种呼吸法，意守丹田，体弱者以卧式为主，辅以坐式，体质稍好者辅以卧式。

（徐荷芬）

鼻咽癌 鼻咽部的恶性肿瘤。我国是全世界鼻咽癌发病率最高地区之一，以南方五省为高发区，尤以广东省的发病率最高，发病年龄30～50岁多见，男女之比为3～10:1。发病机制目前尚未完全明了，主要与下列因素有关：①种族易感性：黄种人最多（尤其是中国人），而白种人和黑种人最少；②家属聚集性：许多患者有家族癌尤其是鼻咽癌史；③地区倾向性：鼻咽癌的发生有一定的地区性。④病毒因素：与EB病毒有密切的抗原性有关。本病早期一般没有自觉症状，偶有鼻衄，量少，常与鼻涕相混合，伴鼻塞，耳鸣、耳聋，头痛，咽部肿块，颈部淋巴结肿大，约70～90%的鼻咽癌患者初诊时已有颈部淋巴结肿大、头痛及颅神经症状。

本病属中医"失荣"、"上石疽"、"瘰疬"范畴。辨证分型有痰浊凝聚型、气血凝结型、津液耗伤型、火热内困型等。

气功治疗

(1)郭林新气功疗法：选择面朝西的方位，意念导

引应意守身体以外的白色自然景物，选择中度风呼吸法自然行功，中快行功，弱度风呼吸法稍快行功，强度风呼吸法特快行功和中度风呼吸法一、二、三步行功，选练升降开合松静功和吐音功，吐平高音的“哈”音。

(2)放松功：三线放松。

(3)内养功：第二种呼吸法，坐、卧、站均可，意守丹田。

(4)保健功：搅海、漱津。

（徐荷芬）

直肠脱垂 肛管与直肠，甚至乙状结肠下段脱出于肛门外的肛肠疾病。肛提肌、骨盆底部肌肉及肛门括约肌的软弱松弛，对直肠失去有效的固摄支持作用为主要发病机理。根据脱出程度分直肠粘膜脱垂和直肠完全脱垂两类，临床表现除见脱垂外，尚有脱垂部分粘膜溃疡、剧痛、血性分泌物、肛门坠胀感、腹胀、腰痛等。

本病属中医“脱肛”范畴，病有虚证之分，或由湿热下注大肠，或因小儿先天不足，产妇、老年气血衰弱，久病大病气虚津亏，中气不足，气虚下陷，固摄失司而致。

气功治疗：辨证施功为主。

(1)实证(湿热下注大肠)：便时直肠脱出肛门，但能自行回复，伴有大便干结、肛门灼热、口渴烦躁、苔薄黄腻、脉弦。选用：①放松功，取坐式，先作三线放松，然后把意念集中于肛门，默想“松”、“松”、“松”，每次须松20～30下，每次练功要求做2～3个循环，每日1～2次。②六字气诀法，取站式，主要练“嘻”字功，每日3～4次，每次6遍。

(2)虚证(中气下陷)：大便或活动时随时都可脱出肛门，必须施之以外力方能回纳，并伴有头晕目眩、气短乏力，苔薄质淡、脉沉细。选用：①四字诀，即撮、抵、闭、吸，取坐式或卧式，撮提谷道，舌舐上腭，目闭上视，鼻吸莫呼(《医方集解·勿药元铨》)。②提肛疗法，取坐位，舌舐上腭、双目轻闭，意念集中在会阴肛门部，随吸气肛门收缩上撮，随呼气肛门放松，每日早晚各1次，每次20下(《中国中医独特疗法大全》)。③内养功，第一种呼吸法，意守丹田，每日2次。④保健功，加强摩腹、擦腰、和带脉。

注意事项：①避免用力屏气，挑担重荷等增加腹部压力；②注意精神情绪调节，保持乐观。

（杨翠兰、张孝芳）

乳腺癌 乳腺部位恶性肿瘤，女性常见恶性肿瘤之一。发病率各国有明显差异，西方国家年死亡率为25～30/10万人，上海市1974年年死亡率为8.2/10万。发病机制尚不十分清楚，与下列因素有关：①年龄：40～59岁是乳腺癌好发年龄，初潮年龄早的妇女，乳腺癌发生倾向较高；②卵巢功能：有人认为雌酮和雌二醇异常增加，雌三醇缺乏是乳腺癌的病因；③婚产及哺乳：独身妇女患乳癌较已婚者多，婚后从未生育者较生育者高，生育后从未哺乳或哺乳不正常者较哺乳者高。④遗传因素：多数病人有家属史。临床上90%乳腺癌以乳腺肿块为首发症状，其质地实、硬，边缘不规则，早期可推动，以后侵犯胸大肌，肿块固定而不易推动，可与表皮粘连，使皮肤凹陷，称“酒窝征”。乳头出现溢液或溢血约占1.3～7%，其中1/4～1/3属管内癌。晚期腋下淋巴结肿大。

本病属于中医“乳岩”范畴。临床辨证有肝郁气滞型、肝肾阴虚型、毒热正虚型。

气功治疗

(1)郭林新气功疗法：练功方向应面朝北方以练风呼吸法步行功为主，可选练中度风呼吸法自然行功，中快行功，一、二、三步行功，弱度风呼吸法稍快行功，强度风呼吸法特快行功，吐音应吐高音“哈”，意念导引应意守自然景物，如深色宁静的水面。

(2)放松功：以三线放松功法为主，一定要放松入静，依次配合默念“松”字进行放松。

(3)强壮功：静呼吸法，坐站交替，意守丹田。

(4)李少波真气运行法。

（徐荷芬）

子宫颈癌 发生于宫颈的恶性肿瘤。已婚妇女中最常见的恶性肿瘤，在我国为妇女恶性肿瘤之冠，发病率随年龄增长而显著上升，35岁以后显著增多。近年来由于各地广泛开展宫颈癌普查普治及晚婚节育，其发病率明显下降。现代医学研究表明，子宫颈癌的发生与下述因素有关：①早婚、早育与多产：据上海肿瘤医院统计，已婚的子宫颈癌病人中，70%病例是20岁以下结婚的。②宫颈糜烂、裂伤与外翻：宫颈糜烂者比无宫颈糜烂者发病率高10倍。③病毒因素：国内外已有人乳头瘤病毒(NPV)与宫颈癌有关的报道，感染Ⅱ型疱疹病毒(HSV-2)者宫颈癌发生率比对照组高6倍。病人早期症状不明显或偶有白带增多，同房时可有少量出血，当癌肿发展到相当明显程度时才被注意，最常见的是阴道不规则流血，分泌物增多及疼痛，分泌物伴有恶臭。

本病属中医“崩漏”、“带下”、“月经不调”、“症瘕”的范畴。临床辨证可见肝郁气滞型、湿热蕴毒型、肝肾阴虚型、中气下陷型、脾肾阳虚型。

气功治疗

(1)郭林新气功疗法：练功应面向北方，选练中度风呼吸法自然行功，中快行功，强度风呼吸法特快行功及中度风呼吸法一、二、三步行功和升降开合松静功，意念导引应守黑色外景。做三个气呼吸时，手不宜放在中丹田，可放在肾俞穴位。做中丹田三开合，双手应稍远离病灶，两手与小腹的距离可保持在1尺左右。吐音功应采用力量大的高音“哈”的吐法。

(2)晚期宫颈癌以床上卧位的静功为主，一切动功或站桩功都应慎重，否则易引起出血。

(3)放松功。

(4)李少波真气运行法。

（徐荷芬）

颈椎病 由于颈椎间盘突出或骨赘压迫神经根、脊髓或影响椎动脉供血产生的一系列病症。主要发病机

理为老年或创伤等因素引起颈椎间盘和上下关节突关节退行性变及继发性骨质增生、颈椎周围软组织劳损、变性，造成一系列压迫症状。临床分神经根型、脊髓型、椎动脉型等。主要临床表现为颈、肩部疼痛，活动受限，肢体麻木，头痛，眩晕，恶心，呕吐等。

本病属中医"痹证"、"眩晕"等范畴。病因病机为劳伤过度，肝肾亏耗、腠理空疏，营卫不固，风寒湿三邪杂至，气血凝滞，经隧不通。常见证型有肝肾亏虚、风寒湿痹等。

气功治疗：主要功法为分心二用功，配合功法为虚明功、周天功、太极拳等。

分心二用功取仰卧式或坐式，用意念牵拉颈椎宜坐式。自然呼吸，意守头顶前上方三寸空间及夹脊区域之间。每日3～5次，每次30～40分钟。

虚明功取坐式、站式或仰卧式，静呼吸法、降气呼吸法或任督呼吸法。

周天功取自然盘膝式、坐凳式或仰卧式，自然呼吸，意守丹田。

配合功法早晚各练1次，每次10～20分钟。

注意事项：①坚持循序渐进，勿急于练分心二用或刻意拔伸颈椎；②练功做到意小念微、用意不用力；③注意颈部保暖，避免伏案工作等使颈部姿势固定时间过久；④发作期酌情配合药物治疗，病情严重者考虑手术治疗。

（申桂芝）

肩关节周围炎　肩关节囊及其周围组织的炎症性、退行性病变。主要因过度劳役导致肩关节及其周围组织慢性损伤所致。临床可分早、中、后期。早期以肩部疼痛、僵硬、夜间尤甚、活动加剧为主；中、后期以肩关节活动受限，如不能脱衣、梳头，肩部肌肉萎缩等症状为主。

本病属中医"漏肩风"、"肩痹"等范畴。病因病机为劳力过度，肝肾亏损，气血不足；风寒湿邪流注经脉，淫于关节、肌肉，气血凝滞，常见寒湿阻络、肝肾不足等证型。

气功治疗：主要功法为易筋经，配合功法为松静功、摇膀功等。

早期以疏通经络、活血止痛为原则。动功为主，辅以静功，配合外气治疗。站式，以意领气，自然呼吸。

中、后期以松解粘连、舒筋化瘀、滑利关节为原则。动功为主，配合静功。站式、自然呼吸。①肩关节外展、内收受限者，多练"凤凰展翅势"；②外展、上举受限者，多练"韦驮献杵第三势"；③外旋、上举受限者，多练"举手托天势"；④前屈、后伸受限者，多练"出爪亮翅势"、"青龙探爪势"、"站裆势"；⑤内旋、后伸受限者，多练"九鬼拔马刀势"。

每日练功2～4次，每次30～90分钟。早晚配合松静功或摇膀功法等。

注意事项：①注意肩部保暖，切勿露卧当风、久吹电扇；②练功要持之以恒，循序渐进，动作幅度由小至大，但要尽量达到可能达到的幅度，切不可因怕痛减小幅度；③急性发作期疼痛严重者应适当配合药物、推拿治疗。

（吕广君）

外伤性截瘫　外伤致脊柱骨折或脱位造成脊髓某一节段损伤产生的肢体瘫痪性疾病。其发生发展与所受直接或间接暴力的强度及脊髓损伤的节段，程度相关。临床根据脊髓损伤节段分高位截瘫、低位截瘫；或根据脊髓受伤程度分脊髓休克、脊髓受压、脊髓挫裂或断裂；也可根据临床表现分为弛缓性瘫痪、痉挛性瘫痪。临床主要表现为脊髓受损平面以下肢体瘫痪、皮肤感觉麻木或无知觉、肌肉萎缩、大小便失控等。

本病属中医"体惰"、"痿证"范畴。病因病机为跌打堕坠、督带受损，气血逆乱，阴阳失调，经络阻滞，气滞血瘀，筋脉肢体皮肤失养。常见证型有气滞血瘀，脾肾两虚等。

气功治疗：主要功法为放松功，配合功法为保健功等。

高位截瘫以静功为主，辅以动功。仰卧式或侧卧式，用意念依次由头顶至指，由头顶至趾，由头顶到涌泉作自身调解，由自然呼吸径取腹式呼吸。

低位截瘫以静功为主，动功为辅。半卧式或坐式，意守命门，围绕脊椎损伤部位顺逆划圈64次，以意领气，自然呼吸。

每日练功2～4次，每次30分钟。早晚配合保健按摩功，酌情选数节锻炼。

注意事项：①树立信心，循序渐进，持之以恒；②注意护理，防止感冒、褥疮及泌尿系统感染；③加强上肢活动与深呼吸运动。

（万苏健）

脑震荡后遗症　颅脑的轻型闭合性损伤。大脑受机械性暴力作用使中枢神经暂时性功能丧失，但脑组织无器质性损害。其发病与大脑皮质的保护性抑制及脑生物电、脑血流动力学改变有关，部分与个体差异转变为外伤性神经官能症有关。临床主要表现为短暂意识丧失(30分钟)，清醒后遗有头痛、眩晕、畏光、失眠、乏力，记忆力与理解力减退，性格改变。

本病属中医"脑气震荡"、"头痛"、"眩晕"范畴。病因病机与外伤跌仆、气滞血瘀、七情失调、肝气郁滞、气血不和有关。

气功治疗：主要功法选放松功，坐式或卧式，意守丹田或涌泉，每日2～3次，每次30分钟。配合强壮功，盘坐式或站式，深呼吸法，意守丹田，每日2～3次，每次30分钟。也可配合保健功，加强浴面、鸣天鼓等法。

注意事项：①注意情志调摄，避免过于激动、抑郁；②合理营养，起居有节，适当锻炼，增强体质。

（寿　磊）

血栓闭塞性脉管炎　周围血管的慢性闭塞性炎症疾病。多伴有继发性神经改变。主要发生于四肢的中、小动脉及静脉，以下肢多见，好发于青年男性。病因不明，

可能与寒冷、潮湿、吸烟等有关。中、小血管持续性痉挛，血栓形成，血管周围广泛纤维化、血管闭塞为本病主要病理改变。按病情发展程度分为局部缺血期、营养障碍期、坏死期。临床主要表现有患肢局部冷、痛、麻感，脉搏消失，皮肤苍白或暗红，肌肤萎缩、趾(指)甲变厚、溃疡、甚者坏疽。可伴有发热、贫血、食欲不振等全身症状。

本病属中医"脱疽"范畴。病因病机为内伤七情、外感寒湿、房事过劳、外伤等致肝肾失调，寒湿凝聚、瘀阻经络，痹阻不通、气血运行不畅，病及晚期则气血虚弱，肝肾两亏，呈本虚标实征象。

气功治疗：主要选马山气功(又称广渡吐纳术)中的内气运行即内气吐纳法。仰卧位，全身放松，入静，患肢下垫两只枕头，意守膻中穴，上肢展平，作 3～6 次深呼吸，两手叠于膻中穴，距皮肤 2～3 厘米，以此为起止点，沿两侧乳房作横 8 字运转，每转一个 8 字呼吸 1 次，顺逆时针各转 50 次。静息时，两臂仍展平，再作 3～6 次深呼吸。

注意事项：①开始时仍需配合中西药治疗，1～3 月中可增加练功量，减少用药量；②患肢有溃烂、坏死者，每天宜练功 3～4 次，总计时间不少于 4 小时，一月为一疗程；③松静自然，意气合一；④禁忌吸烟及房事，避免受凉、劳累，并防各类感染。

(种 磊)

痔 直肠下端粘膜下和肛管皮下静脉丛因各种原因引起扩大、曲张之肛肠疾病。发病与感染、机械压迫、职业等因素有关，肛直肠静脉血液回流受阻在发病中占主要地位。临床分内痔、外痔、混合痔三型，主要表现有便血、肛门异物感、肛周瘙痒感、疼痛等。

本病属中医"痔疮"范畴。多因饮食不节，大便失调，久坐久立，负重行远，妊娠多产等致燥热内生，下迫大肠，经络阻滞，血液回流受阻。邪热与血瘀郁积为本病基本病机。

气功治疗：①简易疗痔功，根据身体状况取仰卧位、俯卧位、站立位。仰卧位，双手叠放丹田，左手在下，右手在上(女子相反)，双足自然伸直；俯卧位，双膝跪床上，双手支撑于床，头向上；站立位，双脚平行站立与肩同宽，双手重叠置于丹田。意守会阴，呼吸缓慢，吸气时要提肛收腹至不能再吸为止，停顿片刻，慢慢呼气，会阴放松，反复练习 10 次以上，早晚练习。②因是子静坐法，自然端坐，呼吸和缓均匀，时时以意从喉间、胸膺而下达丹田，意念集中贯注于脐下小腹间，每次静坐不短于 15 分钟。③坐式或站式，练提肛呼吸，吸气时肛门上提，呼气时放松，呼吸要缓慢细长。每天 2～3 次，每次 15～20 分钟(《医学气功入门》)。④内养功：取卧式，练第二种呼吸法，意守丹田区域，每日 2～3 次，每次 20 分钟。⑤"踞坐，合两膝，张两足，不息两通。"⑥"一足踏地，一足屈膝，两手抱犊鼻下，急挽向身极势，左右换易四七。(以上两法摘自《诸病源候论》卷三十四)⑦"坐定息均，注念存疮，吸提四浊九口，再凝艮背法运尾闾，运疮自遍，复升腰俞运二七数，逐日行功六回，自去患根。"(《古今图书集成·医部全录》卷二百一十)

注意事项：①坚持锻炼，持之以恒；②注意饮食调摄，忌辛辣食品，保持大便通畅，避免房劳过度

(杨翠兰、张孝芳)

痛经 妇女月经期或行经前后下腹部强烈疼痛的病症。有原发性与继发性痛经之分，原发性者生殖器官无明显器质性变化，多见于未婚或未产妇女；继发性者继发于盆腔器官的器质性病变，本病发生原因较复杂，如精神因素、内分泌不平衡、子宫颈管狭窄致引流不畅或子宫肌层收缩异常等。原发性多发生于有排卵性月经妇女，可能与孕激素作用致前列腺素释放过多有关。临床表现除有下腹、腰骶部疼痛外，原发性严重者可伴面色苍白、冷汗淋漓、手足厥冷、恶心呕吐、肛坠腹泻、头痛头晕等全身症状。

中医学认为痛经有虚、实之分，寒、热之别，系因情志所伤、起居不慎、六淫为害等，导致气血运行不畅，胞宫经血流通受阻；或气血虚弱，肝肾不足，胞宫失于濡养，不荣而痛。

气功治疗：主要功法为强壮功、周天功，辅助功法为保健功、易筋经、太极拳等。

强壮功取坐式为主，站式为辅。静呼吸法，舌尖轻抵上腭，鼻吸鼻呼，意守丹田或命门。每日练功 2～3 次，每次 20～30 分钟。

周天功取自然盘膝式，自然呼吸，逐步过渡到腹式呼吸，意守丹田。每日练功 2～3 次，每次 30～50 分钟。

辅助功法保健功可配合搓肾俞、揉丹田和带脉等。

注意事项：①月经来潮时改做放松功，每日 3～4 次，每次 20～30 分钟。若月经量多，可停练数日，待月经过后再练；②继发性痛经应以积极治疗原发病为主。

(余 洁)

闭经 女子月经闭止不行。除生理性闭经外，一生未行经者为原发性闭经；月经周期已建立，后又停经 3 个周期以上者为继发性闭经。其发生与大脑皮层—下丘脑—垂体—卵巢—子宫间的功能障碍有关，其中任何环节发生病变，都可能导致月经不调；例如精神生活、环境改变、营养障碍、慢性疾病等亦可引起。按病因的解剖部位，可分为子宫性、卵巢性、垂体性及下丘脑性闭经。

中医将闭经分为虚、实两类，前者系因气血虚弱或肝肾不足，血海空虚，无血以下所致；后者乃因寒凝痰阻或气滞血瘀，脉道闭塞，经血不得下行引起，总因肝、肾、心、脾功能失调，影响冲任而闭经。

气功治疗：主要功法为太极内功、虚明功等；辅助功法为动功，如导引行气功、保健功、行步功、八段锦等。

强壮功主要意守气海，意念要轻。采用深呼吸和逆呼吸交替进行，体质较好者以逆呼吸为主，体弱者以深呼吸为主，每次 20～30 分钟，然后再练静呼吸，月经来潮后均改用静呼吸，以巩固疗效和避免经血过量。太极

内功采用导引运气法一节，吸气时气从会阴、命门到小腹，以充实带脉，每日练习2～4次，每次10～15分钟。虚明功可取神驭气行法一节。

辅助功法导引行气功可选择整套十二节练习。保健功配合揉丹田、搓肾俞、尾闾、涌泉、和带脉等。行步功以五节全套配合练习。

注意事项：①应结合原发病进行治疗；②劳逸适度，避免不良精神刺激，稳定情绪；③营养障碍引起的闭经应加强饮食调理。

（徐 洁）

功能性子宫出血 卵巢功能失调引起的不正常的子宫出血。其发病机制目前尚无定论，但无论情绪变化、环境改变、营养状况或其它疾病，均可能影响中枢神经系统，引起下丘脑－垂体－卵巢轴功能失调而发病。临床表现为月经周期不规则，周期缩短，经期持续时间延长，月经量增多，但妇科检查未能发现生殖器官器质性病变，多伴贫血症状。

本病属中医"崩漏"范畴，病因有七情内伤、六淫外侵、饮食房劳等，导致冲任损伤，不能固摄，或肝热不能藏血，脾虚不能统血，肾虚不能固血而成崩漏。

气功治疗：主要功法为强壮功，辅助功法为保健功、意气功、虚明功等。

强壮功依据体质状况选取卧式或靠卧式。用静呼吸法，意守中丹田（心窝部的膻中穴）。

辅助治疗保健功选练揉腹、搓腰和带脉等节；意气功在运行3、4周后，意守子宫部位，使之放松10分钟；虚明功可选聚散呼吸法。

注意事项：①出血旷日持久，量过多者，应以药物治疗为主；②注意劳逸结合，避免过度的体力活动，出血期间宜卧床休息；③减少不良精神刺激，保持愉悦舒畅的心情；④加强营养，防治贫血。

（温桂清）

输卵管炎 病原体所致的输卵管炎症病变。急性者常发生于分娩、产褥、流产、宫腔手术的消毒不严，或经期卫生不良妇女，病原体进入内生殖器沿子宫粘膜上行，或经淋巴扩散，少数邻近器官炎症激惹而致病；慢性者多数因急性期治疗不及时或不彻底，病变迁延不愈而来。急性期临床表现为下腹部一侧或双侧疼痛，白带多，高热，或有月经失调，妇科检查两侧附件触痛呈条索状肿块，局部热感；慢性期为下腹或腰骶部疼痛或坠痛，白带多，月经紊乱，不孕，妇科检查一侧或两侧附件呈条索状增厚或为边缘不清的炎性肿块。

本病属中医"症瘕"、"积聚"范畴。常由经行、产后摄生不慎，治疗失当，邪客胞中，瘀积腹部，血为积滞，瘀结不化而成瘕聚。急性者多有湿热瘀结。

气功治疗：主要功法为内养功、虚明功等。辅助功法为保健功、放松功、太极功等。

内养功取坐式或卧式，急性期多卧少坐，慢性期多坐少卧；采用第一或第二种呼吸法，意守下丹田，经期停练或意守中丹田。虚明功取坐或卧式，神驭气行会阴法，可和内养功交替练习，每次练功30～60分钟，每天4～5次。

保健功可搓揉腰部、和带脉、搓尾闾、肉肾、涌泉等，腹部疼痛时可用两手摩擦大腿根部各50次。腰剧痛者可配合放松功，每天练1～2次，每次15～20分钟，然后改为强壮功。慢性期练太极功，每天练1～2次，每次15～20分钟，也可选练形神桩第六节转腰涮胯气归田，每天练1～2次，每次15～20分钟。

注意事项：①急性期应配合中西药物积极治疗，并减少体力活动；②月经提前量多者意守膻中穴，多练卧功，月经错后或闭经者可意守下丹田、关元穴；③练功期间避免着凉受寒。

（李彩艳）

子宫内膜炎 由病原菌感染引起的子宫内膜炎症。常因分娩、流产及生殖器手术消毒不严病原体上行感染所致，少数系血行传播或由邻近器官炎症蔓延而来。病变有急慢轻重之分，临床主要表现为腰骶疼痛，下腹坠胀疼痛不适，白带多或呈脓性，月经不调，急性期有发热、脉搏增快等全身反应。

本病属中医"月经失调"、"带下"等范畴。病变皆为湿热毒邪直犯胞宫，损伤任、带二脉所致。急性期多因蕴毒化火而动血耗阴，全身症状较重；慢性期则湿邪留恋而夹瘀痰浊，病多缠绵。

气功治疗：主要功法为内养功、虚明功等，配合功法为意气功、保健功、太极内功等。

行功采取坐卧交替方式，内养功和虚明功可交互进行。急性期多卧少坐，慢性期少卧多坐。内养功采取第一或第二种呼吸法，意守下丹田，月经提前量多者改守膻中穴，月经错后或闭经者可意守下丹田、关元穴，行经期间或可停练；虚明功则取神驭气行会阴法，每日练功4～5次，每次30～60分钟。

一般尚可配合其它功法练习，如意气功运行3～5周后意守患部，使之放松5～10分钟；保健功则搓揉腰部两肾，和带脉，搓尾闾、涌泉穴等，少腹疼痛可用两手摩擦大腿根部各50次。腰痛较剧，可配合放松功，每次10～15分钟，然后改行强壮功。慢性期可配合选练太极内功，每天1～2次，每次15～20分钟，亦可选择形神桩第六节腰涮胯气归田功法练习，每天1～2次，每次15～20分钟。

注意事项：①急性期及腹部疼痛较重时应减少体力活动，多练卧功；②急性期应配合抗菌消炎药物治疗，全身症状严重者，如寒战高热、脉搏增速等应停止练功，并卧床休息；③练功期间避免着凉受寒，并忌房事。

（李彩艳）

子宫脱垂 子宫不能保持正常解剖位置，沿阴道向下移位的病症。系因盆底组织、子宫韧带的支持作用减弱，加之腹内压增高而引起，多发于曾有产伤史的多产妇或产后过早参加体力劳动的妇女。临床表现为阴道有子宫脱出，重者可全子宫脱出，依脱垂程度轻重分为

Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ度，并有下坠感、白带多、腰痠背痛、尿频或排尿困难等。

本病属中医“阴挺”、“阴痔”范畴。病因中气不足，气虚下陷，胞宫脉络松弛，不能固摄胞体所致。

气功治疗：主要功法为太极内功、内养功，辅助功法为导引行气功、保健功、行步功等。

太极内功初期取卧式，后期取靠卧式或坐式，抓闭呼吸，意守命门，每日练功3～4次，每次5～10分钟。

内养功取卧式，采用第一种呼吸法（吸—停—呼），意守丹田或会阴穴位，每日练功2～4次，每次30～50分钟。

辅助功法导引行气功以抓闭呼吸的提肛运动和导引运气、神通夹脊等尤为重要，每日练二次，每次2遍。保健功十八节可全套练习，也可选搓肾俞、尾闾、丹田等练习。

注意事项：①初期宜选静功，而后练动功；②临床疗效以Ⅰ度脱垂为好，Ⅱ度疗效不稳定，但坚持长期练功，可改善症状，Ⅲ度脱垂可考虑手术治疗；③治疗期间应停止体力劳动；④治疗初期可配合子宫托治疗；⑤控制生育。

（徐　洁）

妊娠高血压综合征　以高血压、浮肿、蛋白尿为特征的孕期常见病。病因未详，发病与免疫因素、子宫胎盘缺血、肾素—血管紧张素—前列腺素系统平衡失调有关。根据临床表现分为轻度、中度、重度妊娠高血压综合征三类。临床主要表现为高血压、浮肿、蛋白尿、头痛、目眩、呕吐甚或抽搐、昏迷等。

本病属中医“子冒”、“子肿”、“子痫”范畴。病因病机主要为胎火耗阴，脾虚失健，肝肾阴液不足，肝阳上亢；肝风内动，脾虚水湿停滞，阳虚水湿不化。

气功治疗：静功为主。主要功法为放松功、内养功。坐式，意守丹田，自然呼吸；血压居高不下者，意守涌泉或解溪穴，或加用贯气法。每日练功3～4次，每次30分钟。

注意事项：①保持精神情绪舒畅，避免精神紧张；②注意保暖，勿受凉受寒；③积极治疗高血压、肾炎、糖尿病等原发病。

（黄　健）

气功无痛分娩　利用气功减轻疼痛的分娩方法。

主要功法为内养功，取侧卧式，上身保持自然舒适，下肢上下相叠并稍弯曲，一手自然放于大腿上，另一手置于枕上，意守丹田，自然呼吸，呼气时默念松，吸气时默念静。

要求：孕妇在分娩前学会练功方法，待宫缩开始后即开始练功。

（黄　健）

更年期综合症　妇女经绝期前后，以植物神经系统功能紊乱为主要表现的症候群。妇女从生育能力与性活动正常时期转入经绝期的生理性衰退过程中，卵巢分泌雌激素功能减退，导致下丘脑—垂体—卵巢轴的正常关系失调。临床表现为月经紊乱，或量多血崩，或血少经稀、闭经，烘热汗出，眩晕耳鸣，一时性高血压，心悸失眠，烦躁易怒，感觉异常，或面目肢体浮肿，尿频失禁，腰膝痠软，肢冷便溏等。

本病属中医“经断前后诸证”，皆因经绝前后肾气渐衰，天癸将竭，冲任脉虚，脏腑功能不足，机体阴阳失却平衡所致，肾虚为其根本。

气功治疗：根据病人不同表现，选择不同功法，主要功法为强壮功、放松功、松静功、内养功等，辅助功法为行步功、太极拳、八段锦等。

神经系统症状明显者，可选择强壮功、放松功，练强壮功取坐式或站式，自然呼吸，逐步形成深呼吸，意守下丹田，经量多者可意守中丹田；血压高者，可选择松静功，意守下肢或涌泉穴；潮热多汗者，可练内养功，取第一种呼吸法，意守下丹田；体质消瘦、消化功能障碍者，选练内养功，第二种呼吸法，意守下丹田。每日练功3～5次，每次40～60分钟。

练静功的同时，可配合一种动功，如行步功、太极拳、八段锦等，保健功可练鸣天鼓和搓肾腰、涌泉诸节。每日练功1～2次，早晚各30～60分钟。

注意事项：①练功开始阶段，功法尚未熟练掌握、未能收到相应效果时，可配合应用少量镇静剂如安定及谷维素或维生素B1、B6等，以后逐渐停药；②功法选择要以一个静功为主，一个动功为辅；③保持情绪稳定，及时排除不必要的顾虑和精神负担；④限制高糖、高脂肪饮食。

（李婉芹）

气功在男性学方面的应用　男性学是以研究男性生殖系统为基础、男子性机能问题为主体，基础与临床相结合的专门学科，是一门新兴的多学科互相渗透的医学和生殖生物学的分支学科。

我国中医学、气功学中早就有丰富的“男科”内容。春秋战国时代的《黄帝内经》对男子的生殖生理特征进行了描述，论及了阳痿、遗精、阴纵、阳缩、癃、淋、疝等多种男科疾病，对男子性保健也有一定的论述。马王堆汉墓出土的医书中，有很多“房中养生”的著作。竹简《十问》、《合阴阳》及《天下至道谈》中都强调了房中气功导引问题；帛书《养生方》与《杂疗方》中记载有阳痿的治疗以及性器官的保健、性功能的补益方法。据《汉书·艺文志》载，西汉时期流传过的房中著作就有8家共186卷。这些著作虽已失传，但后世医家在此基础上多有阐发，如晋葛洪《抱朴子内篇》、唐孙思邈《千金要方》、宋张杲《医说》、元朱震亨《格致余论》、明张介宾《景岳全书》等医籍中，都有关于男性学内容的论述。《云笈七签》、《道藏》等道家经典中，更收载了不少气功在男性学方面应用的文献资料。

男性的生理特征主要表现在生殖器官和性功能上。传统理论认为，性功能是以气血精津为物质基础，由脏腑经络相互联系配合而完成的极复杂的生理过程。脏腑功能活动作用于阴器，是性功能的具体体现，

脏腑功能正常、经络通调，气血精津充足，才能有正常的性功能，实现性器官的正常活动，上述任何环节发生障碍，均能影响性功能的正常活动，产生疾病，其中尤以性功能障碍为多见。

传统理论认为，气功具有培元气、和阴阳、调脏腑、通经络的作用。通过调身、调息、调神的锻炼，可以使心肾相交，水火既济，宗筋得养，下元得固。因此，气功疗法自古以来就已应用于男性病的临床治疗中。如《诸病源候论·虚劳阴痛候》引养生方云："两足指向下柱席，两涌泉相拓，坐两足跟头，两膝头外扒，手身前向下尽势七通，去劳损阴疼"；《保生秘要》载："凡白浊，以两手抱两膝，吹而吸之，念脐而坐，行久即愈"；"运动常要守静，存心念脐勿令弛放，后意想一条水下膀胱绕尾闾分行两路，上两肾分左右运收脐轮，临卧时摩擦足心及肾腧穴，曲一足而侧卧，精自固矣。"近代名医张锡纯在《衷中参西录》中也载有治梦遗的运气法："欲行其法者，当收视返听，一志凝神，使所吸之气下行归根。当其吸气下行之时，即以意默运真气，转过尾闾，循夹脊而上贯脑部。略停一停，又乘气外出之机，以意送此气下归丹田。真气之升降，借助于呼吸之外气，而实与呼吸外气之升降息息逆行，丹经所谓巽风倒吹也·如此呼吸如环，督任流通，气化团结，梦遗自除也。"武林中流传的铁裆功，实践证明具有明显的补肾壮阳、保健延年作用，在民间也常被用于治疗肾虚体弱、遗精、早泄、阳痿等。此外，文献还记载返还功、周天功、回春功、放松功、内养功、固精法、升阳法、炼精化气法，采阳固阳法、搓兜功、四字诀、太极内功、保健功、强壮功、真气运行法、养气功等治疗阳痿、遗精、早泄，以及炼精诀、五脏修养导引法等治疗不射精等。

现代医学认为，男子性功能障碍的发生原因不外功能性和器质性两大方面。性功能活动的高级中枢在大脑皮层，各种各样精神因素和心理因素对大脑性活动中枢的不良刺激或抑制反应如未能及时解除，即造成皮层机能紊乱，久而久之就会发生性功能障碍。泌尿生殖系一些疾病影响虽亦可导致性功能障碍，但与前者相比数量较少。目前西医对性功能障碍尚无满意疗法，而中国传统医学却显示出临床优势，尤其是气功治疗的机制更符合现代科学对本病的认识，因此具有广阔的应用前景。气功操作强调"守神"，当练功进入气功态时，有助于消除大脑皮层的紧张状态，改善大脑皮层的调节机能，使机体器官机能活动逐步协调一致。有人认为，气功与按摩相结合，可起到双管齐下的作用，导引按摩术对神经节段反射、体液循环调节及内分泌平衡等，都能发生生物物理和生物化学的改变。气功特有的呼吸方法，可刺激腹腔动、静脉使循环加速，并对前列腺起到良好的按摩作用，对于因前列腺炎等器质性病因所致者，既能增强内脏功能，也能改善局部血液循环，排除脓液。修复病灶，消除病因。1962年范玉铃等就曾报告，以气功为主中西医结合综合快速治疗阳痿、早泄、遗精30例，获得27例治愈、3例好转的疗效；同年胡耀贞等也报告，气功治疗阳痿12例，治愈7例，好转5例；1989年郑生群报告，铁裆功配合中药治疗阳痿8例，显效4例，好转3例。此外，据报道红砂手、返还功、铁裆功、太湖气功、虚实静功等对慢性前列腺炎、前列腺增生都有一定的疗效。1987年东火曾报告，以太湖气功为主治疗前列腺增生115例，结果痊愈24例，显效34例，有效39例、无效18例，总有效率为84.3%。气功疗法在男性不育症的临床治疗领域也进行了探讨。1989年赵历生报告了1例与精索静脉曲张有关的不育症，运用金刚坐闭气按摩法而治愈。赵氏认为，闭气产生的高压氧与按摩肾脏发生的负压，对精索静脉的回流及曲张所造成的瘀滞和废物有促进排除作用，同时在闭气作用下，促使后天之气向先天之气转化，使先天之气得以培补和充实。配合搓摩肾脏使其常温，从而改善了肾灌流量；撞碰会阴部，刺激睾丸，促进了病变部位的形态恢复，最后达到生育的目的。

气功疗法虽在男性病的治疗上取得一些成绩，但由于男性学在国际上兴起仅有十几年的历史，我国起步更晚，所以目前尚缺乏气功在男性学应用方面的系统研究，不仅基础理论及实验研究不足，临床上也多是个案或小样本的病例观察报告，并缺少严密的科研设计。尽管如此，气功在男性病防治方面已出现了可喜的苗头，对这类中西药物都较难以奏效的顽疾痼病，应用气功治疗的前景是乐观的。

（王克勤）

阳痿　成年男子阴茎不能勃起或虽能勃起但不坚挺，不能性交的一种性功能障碍疾病。病因可分为精神性和器质性两类。发病与阴茎海绵体充血膨胀功能障碍及参与勃起的各系统功能紊乱有关。临床分原发性阳痿和继发性阳痿，后者又分精神性阳痿和器质性阳痿。临床主要表现除阳痿外，尚见精神抑郁，焦虑，乏力以及其它原发性疾病表现。

本病中医又称"阴痿"。可因禀赋不足，过早婚育，情志失调，饮食失节等发病。病机关键为脾运失健，气血不足，宗筋失养，肝气郁滞，肾气损伤，命门火衰；湿热内生，下注阴器，宗筋弛纵。

气功治疗：以辨证施功为主。

（1）命门火衰：阳痿伴头晕耳鸣，面色㿠白、畏寒肢冷、腰痠膝软，舌淡、脉弱。选用：①保健功，重点做耳功、叩齿、舌功、漱津、搓腰、擦丹田、和带脉等动作。每日2～3次，每次15～20分钟。②强壮功，取站式（三圆式），练深呼吸法，意守命门穴区，每日2～3次，每次20～30分钟。③"用大咽五十遍，细咽三十遍，须左右导引三百六十遍，然后乃为之。"（《备急千金要方》卷二十七）。④"肾病用吹法，须三十六数"。（《养性书》）。⑤"以鼻微长引气，以口吹之，肾病，用大吹三十遍，细吹十遍。"（《修真十书·黄庭内景五脏六腑图》）

（2）心脾两虚：阳痿伴神疲乏力，心悸失眠，纳呆便溏，舌淡苔薄，脉细。选用：①保健功，以静坐为主。呼吸自然，意守丹田区域，或意守会阴、或意守龟头，每日2

～3次，每次15～20分钟。②因是子静坐法，取自然盘坐，呼吸自然并要缓慢无声，目、口微闭，意守丹田区域，每日1～2次，每次15～20分钟。③内养功，取坐式，做第一种呼吸法，意守足三里穴区或丹田区域，每日2～3次，每次20～30分钟。

(3)恐惧伤肾：阳痿伴有胆怯多疑，心悸怔忡，夜不安寐，舌暗苔腻，脉弦细。选用：①六字气诀法，取站式，练功前，先做三次深呼吸，继则双手重叠于小腹前，随吸气，头向左转，尽最大幅度，闭气停息片刻，随呼气，头回复原位，做三次，再用同样方法，向右转头三次，继后依六字诀顺序，每字六遍，每日2次，每次20～30分钟(《医学气功入门》)。②放松功，取仰卧位。行三线放松、自然呼吸，意念在命门穴区，每日2次，每次20～30分钟。

注意事项：①树立信心，持之以恒；②避免精神刺激，情绪波动及导致本病的药物；③练功过程中病情稍有好转，不可急于行房，需巩固一月以上，方能有节制地行房；④禁忌烟酒。

（杨翠兰、蒋磊）

遗精 在有规律的性生活时频繁出现遗精，或非性生活时因思维及接触即出现遗精。本病与大脑皮层持续存在性兴奋灶及外生殖器和附属性腺炎症有关。临床主要表现除遗精外尚可见精神抑郁、食欲不振、乏力及外生殖器炎症等。

本病属中医"梦遗"、"滑精"范畴。有梦而遗精为梦遗，不因梦感或见色精自滑出为滑精。病因与情志失调，欲念过度，感受湿热有关。由于心阴耗损，以火亢盛，心肾失交；肾精亏损，阴虚火旺；肾气不足，精关失固；湿热下注扰动精室发病。

气功治疗：辨证施功为主。

(1)心肾不交(梦遗)：梦中遗精、夜寐不安、头昏目眩、潮热盗汗、口渴心悸、小便短赤、大便干结，舌红少苔、脉细数。选用：①保健功，重点做静坐、耳功、叩齿、舌功、漱津、搓腰、擦丹田等动作。擦丹田时，一手擦丹田，一手兜阴囊，擦八十一次后换手再擦，次数同前。每日早晚各1次，每次约20分钟。(《医学气功入门》)②因是子静坐法，取自然盘坐，自然呼吸缓慢、无声，意守丹田区域，每日2次，每次30分钟左右。③逍遥子导引法，做"梦失封金柜"，临睡前坐床上，摒除杂念，意念集中于下丹田，自然呼吸，左右两手交替搓脐十四次，再两手搓胁腹，同时上身摇摆七次，接着两手握固，鼻吸气，咽气入下丹田，坚持片刻，最后屈腿侧卧。(《中国中医独特疗法大全》)④"半夜子时分，阳正兴时，仰卧，瞑目闭口，舌顶上腭，将腰拱起，左手用中指顶住尾闾穴，右手用大拇指顶住无名指根，拳著，又将两腿俱伸，两脚十指俱抠，提起一口气，心中存想脊背脑后，上贯至顶门，慢慢直下至丹田，方将腰腿脾手从容放下，再照前行，阳则衰矣，如阳未衰，再行二三次如初行时。阳未兴，勉强兴之方可行。"(《古今医统》)

(2)肝肾不足(滑精)：遗精频作，伴有头晕耳鸣、畏寒肢冷、神疲乏力、舌淡、脉沉细。选用：①吐纳导引功，主要做站吐纳，同时在腹式呼吸的基础上练提肛、提睾呼吸。每日清晨做1次，每次20分钟左右。②内养功，以坐式或卧式为主，做第一种呼吸法，意守命门穴区，每日2～3次，每次20～30分钟。③"侧身曲卧子亥之间，一手兜外肾，一手搓脐下八十一次，然后换手，每手各九次，兜搓九日见效，八十一日成功。"(《古今医统》)④"中夜盘坐，先摩两足心，次摩两肾腧，安神静心，伏枕缩足而卧，精自不遗。"(《古今图书集成·医部全录》卷二百七十)

注意事项：①练功期间不宜房事，病情好转巩固一段时间方可有节制地行房；②避免观看能引起性冲动的书刊或影视；③起居有节，内裤宜宽松、不食刺激食品。

（杨翠兰、蒋磊）

前列腺肥大 前列腺组织呈普遍性或结节性增生引起排尿困难的疾病，多发于50岁以上男性。临床主要表现为排尿困难，尿潴留、尿频，假性尿失禁，偶有血尿等，直肠指检多能触知前列腺增大。

本病属中医"癃闭"范畴。"癃"为小便不畅，"闭"则点滴不通。其与三焦气化不利有关，如上焦失宣、中气下陷或湿热下注，肾元亏损，气化无权等。常见证型有湿热下注和肾阳虚损两型。

气功治疗：主要选用铁裆功、臀部震摆法、返还功、太湖气功；配合功法可选保健功中搓腰、搓尾闾、擦丹田、擦面、和带脉等。

湿热下注：①铁裆功，1～8节，其中第七节改为揉会阴穴24次，第八节改搓涌泉穴左右各20次，然后左手按丹田，右手覆于左手背，意守丹田，静坐片刻收功。每日3～4次，每次30～60分钟。②臀部震摆法，仰卧，屈膝，小腿靠臀，抬起臀部，同时深吸气，提肛3～5秒钟后臀部放下，全身放松深呼气，反复15次；或臀部高抬起后，深吸一口气屏住，用力使臀部左右扭摆15次，臀部放下，呼气，反复15次。

肾阳虚损：①返还功，盘坐，腹式呼吸法，每日2～3次。②太湖气功，每日1～2次，每次30分钟。开始时可先练背后互助式，逐渐增加练功时间，直至全套功法。

注意事项：①平时应注意锻炼，提高身体素质。可采用日光浴，让日光射到会阴部，使臀部有暖热感。有条件可坐浴，水面齐腰部，水温40℃左右，以延缓前列腺的硬化、增生；②杜绝烟酒，戒除手淫，避免过度的性刺激，注意会阴部的清洁和保暖；③慢性感染者应配合药物治疗，伴尿潴留时可按摩膀胱区。

（蓝尔杰）

慢性睾丸炎 睾丸组织的慢性炎症病变。多为急性睾丸炎演变而来，前者以细菌性感染为主，大多继发于附睾炎症，即附睾——睾丸炎。临床主要表现为局部患侧睾丸硬结，坠胀隐痛不适，部分可导致不育。

本病相当于中医"子痈"、"外肾痈"等。常因湿热下

注厥阴之络，以致气血凝滞，久则痰瘀胶结而成。

气功治疗：主要功法为强壮功，辅助功法为保健功。

强壮功取站式，用深呼吸法，意守丹田，每日练功2～3次，每次30分钟。

辅助功法选用常规保健功、按摩三阴交、擦涌泉、兜肾囊、擦丹田，取坐或卧式，意守丹田，一手兜肾囊、一手擦丹田，圆转18次，再换另手做。

注意事项：①禁止酗酒，戒烟，少食辛辣刺激性食物；②节制性生活。

（李福民）

近视　在调节静止时，平行光线在视网膜前结像的屈光不正性眼科病症。主要发病机理为用眼不卫生，用眼过度或眼球发育不良等导致眼轴过长、屈光力过强或睫状肌调节紧张，造成眼球屈光不正。临床分真性近视和假性近视两类，也根据视力分为轻度、中度、高度近视。主要临床表现为看近物清楚、视远物模糊，视力减退，眼胀，眼痛，头晕，头痛等。

本病属中医"能近怯远症"、"近觑"范畴。病因病机为禀赋不足，久视劳神，耗伤心脾，肝血不足，肾精亏损，目失所养。常见证型有心脾两亏、肝肾不足等。

气功治疗：增视功，共9节，需时12分钟。

预防近视：全套增视功，一般每周练2～3次，过度用眼时，每日练1～2次。

假性近视或轻、中度近视，全套增视功，每日2次或选练第1、2、6、9节，每日3次。

真性近视：全套增视功或选练第1、2、3、6、9节，每日3次。

高度近视：全套增视功或选练第1、2、3、5、9节，每日4次。其中第2节采用高度近视练法。

注意事项：①坚持练功，持之以恒；②练功中凡触压眼球之动作皆应轻柔、缓和；③做面部按摩功时，手、脸应清洁，并剪短指甲；④注意用眼卫生，加强体格锻炼。

（路世才）

青光眼　眼内压升高所致视乳头损害和视野缺损的一种眼病。发病与房水的循环和排出障碍有关。临床分先天性、原发性、继发性、混合型四型。临床主要表现为头痛，眼胀，视物不清，眼压增高，视野缩小等。

本病属中医"青盲症"、"绿风内障"范畴，病因病机与肝有关。急性发作多属肝气郁结，肝经风热，肝火上炎；慢性期则责之肝阴不足，虚阳上亢。

气功治疗：主要功法为放松功、站桩功，配合功法为头面部保健功。

肝经热盛，加行六字诀，重点加强"嘘"、"呵"两字；肝阴不足，加搓两涌泉穴，并配合吞津法，意想口津下达涌泉；眼压难降者，加以贯气法，导气下行。

注意事项：①避免情绪波动，保持精神舒畅；②戒除烟酒，忌食辛辣刺激食物；③持之以恒，循序渐进。

（黄　健）

慢性单纯性鼻炎　指鼻粘膜由于各种因素所致的可逆性慢性炎症。临床主要表现为鼻塞、流涕，耳鸣不聪，语言重浊，重症伴有头痛和嗅觉障碍等。

本病属中医"鼻渊"范畴，因外感风寒，肺火风热蕴郁，或胆热上移所致。常见证型为邪壅肺窍、胆热上犯、脾经湿热、正气亏虚等。

气功治疗：辨证施功为主。

(1)邪壅肺窍：兼有恶风畏寒，或发热头痛，鼻颏辛酸疼痛，苔薄白，脉浮数。选用：①"东向坐，不息三通，手捻鼻两孔。"(《诸病源候论》卷二十九)②肺病吐纳法："先调气令和，以鼻微长引气，然后呬之，令自己耳不闻呬声，闻则泻之太过也。大呬三十六遍，细呬十二遍。"(《养性书》)

(2)胆热上犯：鼻涕腥臭黄厚，伴前额胀痛，口苦咽干，急躁多梦，大便干结，舌红苔黄，脉弦数。选用：①六字气诀法，取站式，主要练"嘘"字功及"嘻"字功，每日2～3次，每次15～20分钟。②宁先生导引养生法，抱两膝，自企于地，不息八通。

(3)脾经湿热：鼻涕黄稠量多，头重如裹，肢体困倦，胸闷纳呆，口粘不舒，苔黄腻舌红，脉濡数。选用：①六字气诀法，取站式，练"呼"字功及"嘻"字功，每日2～3次，每次15～20分钟。②拍击脏腑法，拍击动作与呼吸紧密配合，吸慢呼快，每拍一节后均需轻拍打以放松局部，每日2～3次，每次10～15分钟。

(4)正气虚弱：鼻流白清稀色白量多，伴有头晕目眩，短气乏力，舌淡，脉沉细。选用：①保健功，重点做静坐，耳功，叩齿，舌功，漱津，擦鼻，目功，擦丹田等功法。每日2次，每次20～30分钟。②强壮功，取自然盘坐式，第二种呼吸法，意守丹田，但不要过份着意用力，必须似守非守。每日2次，每次15～20分钟。③"用中指尖掌心搓法极热熨搓迎香二穴，可时搓时运，兼行后功可也。运功法归元，念涤过命门，想肾水升上昆仑，降脐；次从左乳下经络推至涌泉，嘘而吸之，又行鼻间，运患处，摇动尾闾；若患左，则从右鼻肋推至左涌泉后；又念脐，涤过肾腧，想水灌顶归复脐；或颊红及鼻，但推红处彻散，升肾水洗肺，久自退。"(《古今图书集成·医部全录》卷一百五十六)④周天功，坐式，腹式呼吸，意念小周天运行，每日2～3次，每次30分钟。⑤自我点穴法，双手中指或食指点压双侧迎香、上迎香、承泣、四白、眉中、风池，点压1～2分钟。

注意事项：①慢性肥厚性鼻炎及过敏性鼻炎也可用上述功法治疗；②注意气候变化，防止感冒受寒。

（蓝尔杰、杨翠兰）

扁桃体炎　腭扁桃体为主的急慢性非特异性炎症。急性扁桃体炎主要由细菌、病毒等病原体引起，诱因常为受凉、劳累等，青少年发病居多。临床表现发病急骤，常有高热、全身不适、咽痛、扁桃体充血肿大或有脓性分泌物。慢性扁桃体炎多由急性扁桃体炎反复发作，迁延不愈而来，常有反复发作的咽痛不适、咽干发痒、刺激性干咳等。

本病属中医"乳蛾"范畴。起病急骤者，乃风热邪毒搏结于咽喉，郁于肺胃所致；反复发作、慢性迁延者、多因肺肾阴虚，津液亏损，虚火上炎于咽喉引起。

气功治疗：主要功法，急性者选练放松功，慢性者选强壮功；辅助功法为太极拳、行步功、保健功等。

放松功取仰卧位或平坐式，自然呼吸，按放松的顺序依次巡回意守，然后意守丹田或涌泉，并着意放松咽部，可适当配合意念诱导。强壮功取坐（盘膝坐）或站式，用深呼吸法（深长的混合呼吸法）——吸气时胸腹均隆起，逐渐达到深长、静细、均匀。意守下丹田，借以排除杂念，达到入静。每日练功 3～5 次，每次 30～60 分钟。

在练上述静功的同时可配合适当动功，如太极拳、行步功、保健功中的静坐、叩齿、舌功（搅海）、漱津、擦鼻、项功、揉腹等，亦可按摩风池、风府、迎香、翳风、曲池等穴位，合并有中耳炎者加练耳功。每日 2～4 次，每次 20～30 分钟。

注意事项：①强调综合治疗，尤其急性期应配合应用足量的抗菌消炎药物，并卧床休息；②慢性扁桃体炎保守治疗不效者，必要时可施行手术切除（12 岁以下儿童慎用）；③平时注意保暖和口腔卫生，防止过度劳累，积极预防感冒。

（申桂芝）

咳嗽　一种反射性动作，是呼吸系统疾患中最常见的症状。《周礼·疾医》谓："息，引胸中上气者，谓之咳"。历来也有有声无痰谓之咳、无声有痰谓之嗽、有痰有声谓之咳嗽的描述。现通称为咳嗽。本证不论外感六淫、内伤均可直接或间接影响肺气宣降而出现咳嗽，故有"五脏六腑皆能令人咳"的精辟论述。主要表现为气上逆出声，有痰或无痰。

气功治疗

（1）外感咳嗽：咳嗽有痰或无痰，伴有头痛鼻塞、咽干喉痛、胸痛不舒、苔薄白、脉浮。选用：①保健功，练功前先喝一口温开水，分 7 次咽下，继而做叩齿、舌功、漱津、擦面、擦鼻、搓两胁。每日 2 次，每次 15 分钟。②放松功，取坐位，做三线放松，多放少守，意念注意膻中穴区；继后作局部放松，主要是放松咽喉部和胸部。每日 1～2 次，每次 20～30 分钟。③六字气诀法：重点做"呬字诀"，取站式，每日 2～3 次，每次 10～20 分钟。

（2）内伤咳嗽：干咳、或咳嗽痰多，或痰中带血，并伴有胸闷、短气、心悸、纳呆、便溏、苔薄腻、脉弦滑而数。选用：①吐纳导引功，主要做站吐纳及操八卦，拍击手法不宜太重，但与呼吸必须紧密配合。每日清晨或午饭前做一次，每次 15 分钟。②内养功，取坐式或卧式，第二种呼吸法，停息时间可适当延长，意守丹田区域或膻中穴。每日 1～2 次，每次 20～30 分钟。③止观法，练修止法。取坐式，放松身体，安定情绪，呼吸采用鼻吸口呼法，并宜细缓深长，意守鼻端，想气下流，出现不调之处随时调整，结束功时应先放意念，开口呼气，然后逐渐微动身体，以手遍摩全身，每日 2 次，每次 15～20 分钟。④"伸足坐定，双掐儿诀，用力撑起，低头，躬身渐下，以两手扳足尖三次，随原诀用力仰起，次咽津下降幽阙，如此躬法二十四回。"（《古今图书集成·医部全录》卷二百四十七）⑤"先以鼻内气，乃闭口咳；还复以鼻内气，咳则愈。"（《诸病源候论》）

（杨翠兰）

失音　语声嘶哑，甚则不能发出声音的病证。多由外邪客肺，声道失于宣畅，或肺肾阴亏，声道失于滋润所致。主要表现为声音嘶哑，伴有发音困难。

气功治疗

（1）外邪客肺：起病急，病程短，伴有鼻塞流涕，咽痒喉痛，或咳嗽，苔薄白，脉浮。选用：①"抱两膝、自弃于地，不息八通。"（《诸病源候论·卷二》）②六字气诀法、取站式，重点做"呬"字诀，每日 2～3 次，每次 15 分钟。

（2）肺肾阴虚：起病缓慢，病程较长，伴有咽痛、喉燥口干、舌红少津、苔薄、脉细数。选用：①保健功，重点做静坐，耳功，叩齿，舌功，漱津，擦丹田等。每日 2～3 次，每次 15～20 分钟。②五脏导引法，做"肺脏修养法"及"肾脏修养法。（《医方类聚·五脏门》）③因是子静坐法，取自然盘坐，呼吸自然缓慢，意念集中在丹田区域。每日 2 次，每次 20～30 分钟。

（杨翠兰）

耳鸣　患者自觉耳内鸣响，或闻蝉声，或如潮声的一种病证。多由肝肾亏损，或由肝火上扰、痰郁瘀阻、外邪侵袭等引起。临床可分实证和虚证两大类。主要表现为耳内蝉鸣、或如蚊嗡作响，或如潮水击岸。

气功治疗

（1）实证：多由肝火上扰或痰郁瘀阻，或外邪侵袭引起。证见突然耳鸣、或蝉鸣不断，兼有头痛、口苦咽干、心烦易怒，舌红苔黄腻、脉弦滑。选用、①保健功，重点做叩齿、舌功、漱津、耳功、搓腰、擦丹田等功法。每日 2 次，每次 10～15 分钟。②"伸足坐定，以双手手指拒地，撑起用力，低头躬身，而下扳足尖三次，咽津而降幽阙，躬起二十四次，次行静功，意存肚脐，运尾闾气八九度，入静，痰火自降。"（《杂病源流犀烛》卷六）③六字气诀法，主要做"嘻"字功及"吹"字功，每日 1～2 次，每次 15 分钟。④"以手中指于耳窍中，轻轻按捺，随捺随放，随放随捺，或轻轻摇动，以引其气，捺之数次，其气必至，气至则窍自通矣。"（《景岳全书》卷二）

（2）虚证（肝肾亏损）：耳鸣由微渐重，劳累尤甚，伴有头晕目眩，虚烦失眠、腰膝痠软、苔薄白，脉沉细。选用：①五脏导引法，主要做"肝脏修养法"及"肾脏修养法"。②保健功，与"实证"同。③内养功，取坐式，练习第二种呼吸法，意守丹田区域。每日 2 次，每次 20～30 分钟。功后双手搓热，擦耳、鸣天鼓、收功。⑤"搓掌心五十度，热闻耳门空观，次又搓又闭又观，如此六度。"（《古今图书集成·医部全录》卷一百三十七）

（杨翠兰）

耳聋　听觉功能出现不同程度的障碍，而致听力减

退，甚至不能闻到声音的病证。暴聋者多系外伤或肝火所致；渐次成聋者多由痰郁、或肝肾亏损而成。主要表现为听力减弱或声音全然不闻。

气功治疗

(1)肝火上扰：耳窍闭塞，如棉塞耳，伴有头痛目赤、口苦咽干、舌红、脉弦。选用：①六字气诀法，重点做“嘘”字功，每日2～3次，每次15分钟。②“端坐生腰，徐徐以鼻内气，以右手捻鼻，徐徐闭目吐气。”(《诸病源候论》卷二十九)

(2)痰火内盛：听觉减弱或消失，伴有头胀头重、目糊口腻、胸闷不舒，苔腻、脉弦滑。选用：①赤松子导引法，清晨面向东方，取坐式或站式，两手交叉胸胁前，左右摇头，同时闭息，闭极而止。(《中国中医独特疗法大全》)②宁先生导引养生法，“东向坐，不息四通，啄齿无数，复向左右侧坐，各不息六通。”(《云笈七签》卷三十六)③“定息以坐，塞兑，咬紧牙关，以脾肠二指捏紧鼻孔，睁两目，使气串耳通窍，内觉哄哄有声，行之二三日，窍通为度。”(《古今图书集成·医部全录》卷一百三十七)

(3)肝肾不足，听觉逐步减退，直至声音全然不闻，伴有头晕目眩，神疲乏力，腰痠膝软，小溲无力，大便时秘时溏，苔薄、脉沉细。选用：①保健功，重点做静坐、耳功、叩齿、搓腰、擦丹田、和带脉等功法。每日2次，每次20分钟。②老人导引法，以坐式为主，也可配合卧功或立功一起做，一般做动作时，幅度由小渐大，不可过分用力。③“坐地交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉手项上。”(《诸病源候论》卷二十九)④“踞，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻内气，自极七息”。⑤“踞，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻内气，自极七息，展左足著外。”⑥“端坐，伸腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，闭目吐气。”⑦“蹲踞，以两手举足五趾，低头自极，则五脏气遍至。”(以上出自《诸病源候论》卷二十八)

(杨翠兰)

迎风流泪 遇风即流泪，甚则泪下如雨。多由肝肾不足或肝经郁热所致。主要表现为遇风吹则泪自目流出。

气功治疗

(1)肝肾不足：伴有头晕耳鸣、目糊神萎、腰痠膝软，舌淡、脉细，选用：①“踞，伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻内气，自极七息。踞，伸左脚，两手抱右膝，生腰，以鼻内气，自极七息。”②“端坐伸腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，若泪出，闭目吐气，……当以汗出为度。(以上摘自《诸病源候论》卷二十八)

(2)肝经郁热：兼见目赤目痛、口苦口渴，舌红、脉弦。选用：①六字气诀法，重点练“嘘”字功，每日2～3次，每次15分钟。②肝病吐纳法：“正身端坐，先调气和匀，以鼻微长引气，然后细细嘘之，令耳不闻，大略以三十六遍为则。”(《养性书》)

(杨翠兰)

目昏 视物模糊不清的病证。多由肝肾不足、气血虚弱，或肝气失畅等因素，使眼失去五脏六腑精气的正常濡养而引起目糊。临床表现为视物模糊不清。

气功治疗

(1)肝肾亏损：多见于老年体弱者，兼有头晕耳鸣、腰痠膝软，虚烦不寐，短气乏力，舌淡、脉细。选用：①“蹲踞，以两手举足五趾头自极”。②“鸡鸣以两手相摩令热，以熨目，三行以指抑目，左右有神光。”③“东向坐，不息再通，以两手中指口唾之二七，相摩拭目。”(以上摘自《诸病源候论》卷二十八)④老人导引法，做坐功的第一、二节。每日2～3次，每次15分钟。

(2)气血虚弱：目糊兼见两目无神、面色少华、心悸胆怯、手足发麻、舌淡、脉细微无力。选用：①保健功，重点做静坐、耳功、叩齿、舌功、漱津、目功、擦面、擦丹田等法，每日2次，每次15～20分钟。②内养功，取坐式，第一种呼吸法，意守部位以下丹田为主，每日2～3次，每次15分钟。③五脏导引法：选脾脏修养法。(《医方类聚·五脏门》)

(3)肝气失畅：因情绪不畅而引起，伴有胸闷嗳气、烦躁易怒、口渴便秘、舌红、脉弦。选用：①六字气诀法，以“嘘”字功及“嘻”字功为主，每日2～3次，每次15～20分钟。②松静功：取坐式，练吸静呼松法。放松采用三线放松，每日2次，每次15～30分钟。③脏腑拍击法：取站式，拍击与呼吸紧密配合，拍击手法由轻到重。每日2次，每次15～20分钟。

(杨翠兰)

盗汗 睡时汗出，醒后即止的病证。多由劳心过度，心血耗伤，神气浮越；或因阴血亏耗，虚热内炽，迫液外泄所致。主要表现为睡时汗出，醒后即止。

气功治疗

(1)心血耗伤：盗汗伴有心悸少寐、气短神疲、面色少华，舌淡苔薄、脉细。选用：①放松功，取卧式，自然呼吸，作三线放松，默想放松的速度宜慢，要多守少放。每日2～3次，每次15～30分钟。②内养功，取卧式或坐式，练第一种呼吸法，意念集中在膻中穴。每日2～3次，每次20～30分钟。

(2)阴虚火旺：盗汗伴有消瘦乏力、五心烦热、夜寐不酣、女子月经不调、男子梦遗，舌红、脉细数。选用：①“先念脐想火于内旋转，又以手复脐念，次想脐下一条水，下膀胱，上尾闾，又至背，穿出心头洗之”。(《古今图书集成·医部全录》卷二百七十九)②因是子静坐法：取自然盘坐，自然的腹式呼吸，意念丹田区域。每日1～2次，每次20～30分钟。③六字气诀法：重点练“呵”字功及“吹”字功，每日2～3次，每次15～20分钟。

(杨翠兰)

心悸 自感心中急剧跳动，不能自主的病证。该症随情绪波动，或劳累而发作。多由心神不宁、心血不足、阴虚火旺、心阳不振、痰饮内停、瘀血阻滞而导致。主要表现为自感心跳剧烈、胸中不适、惊慌不安、不能自止、脉律不齐等。

气功治疗

(1)心神不宁：心悸多由惊恐而起，兼有坐卧不安，

多梦易醒，食少纳呆，恶闻声响，脉细数。选用：①内养功，取坐式或卧式，练第一种呼吸法，意守膻中穴区，每日2～3次，每次20～30分钟。②吐纳导引功，取坐式，做坐吐纳和按摩，按摩部位包括头、面、颈项、胸及两胁，每日2～3次，每次15～20分钟。③理五脏法，做理火诀，"先合两手，由胸前分排至脊后者三次；以左右两臂，各贴心窝者三次；以两手全伸，如扯硬物状，由胸前掷于背后者三次；以两手向地面，若持重物状，举过胸前，左持右掷，右持左掷，各三。"(《寿人经》)

(2)心血不足：心悸伴有面色无华、头晕目眩、舌淡红，脉细弱。选用：①左卧，口内气，鼻出之"。(《诸病源候论》卷十五)②"须正身端坐，先调气和匀，以鼻微长引气，然后细细呵之，令耳不能闻，大略以三十六遍为则。"(《养性书》)③因是子静坐法，取坐式(盘坐或端坐均可)，呼吸宜自然、缓慢、深长，意念集中于脐下丹田，每日2次，每次30分钟。

(3)阴虚火旺：心悸伴有心烦少寐、头目昏眩、耳鸣，舌红、脉细数。选用：①"以舌托上腭，凝慧雍穴。贯一窟凉水，渐提至口噀咽。"(《古今图书集成·医部全录》卷二百八十二)②放松功：取坐式或仰卧式，先做三线放松，后做胸部放松，多放少守，每日2次，每次30分钟。

(4)心阳不振：心悸伴有头晕胸满，畏寒肢冷，神疲乏力，苔白，脉细。选用：①吐纳导引功，以坐吐纳为主，取坐坐或靠坐，做山根纳气法21次，再做操八卦及操背，要求力量稍轻，最后静坐15分钟。每日清晨1次，每次40分钟。②内养功，取坐式或卧式，行第一种呼吸法，意守丹田区域或膻中穴区。每日2～4次，每次20～30分钟。

(5)痰饮内停：心悸伴有短气胸闷，痰多纳少；苔白腻、脉弦滑。选用：①"左右侧卧，不息十二通。"②"鹜行气，低头倚壁，不息十二通，以意排之。……鹜行气者，身直颈曲。"(以上摘自《诸病源候论》卷二十)③因是子静坐法，自然盘坐，呼吸缓慢无声，意守丹田区域，每日2～3次，每次30分钟。

(6)瘀血内阻：心悸伴有面色晦暗，短气喘息，胸闷胸痛，舌紫暗，脉涩或结代。选用：①"两手抱两乳，急努，前后振摇，极势二七，手不动摇，两肘头上下来去三七。"②"坐一足上，一足横铺安膝下，押之一手捺上膝向下急，一手反向取势，长舒头，仰向前其两手，一时取势，捺摇二七，左右迭互亦然。"(以上摘自《诸病源候论》卷二)③取站式，左前右后步，上体正直，呼吸自然左手翻掌插腰，右手握空拳，将右臂由前向后作大幅度的摇转36～100次；后为右前左后步，左臂摇转36～100次，摇臂时要注意速度，不能太快，用力也不能过猛，每天摇臂1～3次，继后作因是子静坐法。每次约30～40分钟。(《医学气功入门》)

(杨翠兰)

不寐 通常亦称失眠，经常不能获得足够睡眠为特征的一种病证。本病多由心脾气虚、阴虚火旺、心肾不交、痰热内扰，或胃气不和等引起。与心、肝、脾、肾诸脏均有关。临床表现为失眠或不易入睡，或睡后易醒，并伴有头晕乏力、烦躁不安等症状。

气功治疗

(1)心脾气虚：多梦易醒，兼有心悸健忘、体倦神疲、面色少华、纳呆便溏、舌淡苔薄、脉细软。选用：①因是子静坐法，自然盘坐，闭目凝神，平静细缓的腹式呼吸，意守丹田区域，每日1～2次，每次20～30分钟。②保健功，重点做叩齿、舌功、漱津、擦丹田等功，功后两手相互摩擦至热，再擦脸、提项后大筋三次，每日1～2次，每次20分钟(《医学气功入门》)。③"用大唏三十遍，细唏十遍，须左右导引三百六十遍，然后乃可为之。"(《古今图书集成·医部全录》卷一百)

(2)阴虚火旺：心烦不寐，兼有头晕耳鸣，口渴咽干，五心烦热，舌红、脉细数。选用：①保健功，临睡前做，仰卧，闭目调息；继做叩齿、舌功、漱津，然后两足背上翘，至最大限度，做5次，后放松足背，意守丹田区域，每次20分钟。(《医学气功入门》)②"以舌托上腭，凝慧雍穴，贯一窟凉水，渐提至口噀咽。"(《古今图书集成·医部全录》卷二百八十五)

(3)心肾不交：除心烦不寐外，兼有头晕耳鸣，咽干盗汗，健忘神萎，腰痠膝软，遗精阳萎或月经不调，舌红苔少、脉细数。选用：①太极内功，取靠卧式，做沉气呼吸法，以意配合呼气，由命门下降到涌泉，不注意吸气，每日临睡做一次，约20分钟左右。②保健功：重点做静功，耳功、叩齿、擦面、搓腰、擦丹田、和带脉等功法，每日1～2次，每次15分钟。

(4)心虚胆怯：夜寐多梦，时易惊醒，心神不停，惶恐不安，气短自汗，舌淡、脉弦细。选用：①内养功，取坐式或卧式。练第一种呼吸法，意守膻中穴，每日2～3次，每次20～30分钟。②吐纳导引功，取站式，做操八卦，及按摩头、面、颈项、胸及两胁。每日2～3次，每次15～20分钟。

(5)痰热内扰：兼有口苦，目眩，头重，胸闷，恶心，嗳气，痰多，舌红苔黄腻、脉滑数。选用：①六字气诀法，重点做"呵"字诀及"嘻"字诀。每日2～3次，每次10分钟。②放松功，做三线放松，每一循环之后，须意守涌泉穴，并须注意多放少守。③"鹜行气，低头倚壁，不息十二通，以意排之。"(《诸病源候论》卷二十)

(6)胃中不和：兼有多梦、脘闷嗳气，大便秘结，苔腻，脉滑。选用：①吐纳导引功，取站式，重点做操八卦，拍击手法可略重法，后做按摩，主要是对头面部与颈项部的按摩。每日1～2次，每次10～15分钟。②延年九转法，正身仰卧，呼吸自然，以第一节～第六节为主，动作要轻摩缓动，每日2～3次，每次15分钟。③六字气诀法，主要练"呼"字诀，及"嘘"字诀，每日2～3次，每次15分钟。

(杨翠兰)

健忘 记忆减退、遇事善忘的一种病证。多由心脾亏损、肾精亏耗而导致。主要表现为遇事善忘。

气功治疗

(1)心脾亏损：伴有精神倦怠，食少不寐，心悸气短，舌淡有齿痕，脉细弱无力。选用：①因是子静坐法，自然盘坐，闭目凝神，平静细缓的腹式呼吸，意守丹田区域，每日1～2次，每次20～30分钟。②保健功，重点做静坐、耳功、叩齿、舌功、漱津、擦丹田等功法，每日1～2次，每次20分钟。③意气功，端坐，两手交叉掌心向上，置于少腹前，闭目凝神后，存想全身之气团聚心上，结成一球，向上沿着任督脉、左侧、右侧循行，继后返回心区，叩齿、吞津后功毕。每日2～3次，每次10～15分钟。

(2)肾精亏耗：伴有腰痠乏力，神志恍惚、纳少尿频，舌淡、脉沉细。选用：①真气运行功，坐式、自然放松、鼻吸鼻呼、吸气自然、呼气时可做五步练功法，收功后两掌相摩至热，然后摩面。每日1～2次，每次80～100分钟。②保健功，同"心脾亏损"。③五脏导引法，主要做"肝脏修养法"及"肾脏修养法"。④老人导引法，以坐功为主，做时幅度宜由小到大，不可过分用力。

（杨翠兰）

眩晕　头晕目糊，视物昏花的病证。多因痰湿上扰、阴虚火旺、气血两亏等引起，故有"无痰不作眩"，"无虚不作眩"之说。主要表现为头晕目眩，视物昏糊，甚至自觉头身摇动，也可伴有耳鸣、耳聋、恶心、汗出、乏力等症。

气功治疗

(1)痰湿上扰：兼见头重如蒙，恶心胸闷，纳呆便溏，苔白腻、脉濡滑。选用：①吐纳导引功，清晨或午饭前练一遍，按摩头部的时间可适当延长，每日1～2次，每次40分钟。②内养功，取坐式。以第一种呼吸法为主，意守涌泉穴，每日午、晚饭后各练1次，每次20～30分钟。③治万病坐功诀，平坐，两手抱头，呼吸轻柔深长，开目，闭口温气咽之，宛转上下，每日2次，每次10～20分钟。④"先依痛处念，又推开下大肠九回，向谷道去，以顺其气。"(《古今图书集成·医部全录》卷二百四十一》)

(2)阴虚火旺：眩晕每因烦劳或情绪波动而诱发，伴有面红易怒，失眠多梦、腰痠膝软、耳鸣遗精，苔黄质红、脉弦细。选用：①保健功，主要做叩齿、舌功、漱津、搓腰、和带脉等功法。每日2～3次，每次15～20分钟。②内养功，取坐式。行第二种呼吸法，意守丹田区域。每日2～3次，每次20～30分钟。③"一手长舒，令掌仰，一手捉颐挽之向外，一时极势二七，左右亦然，手不动两向侧极势，急挽之二七。"(《诸病源候论》卷二)

(3)气血两虚：劳累则眩晕加重，面色少华或㿠白，心悸少寐，神疲乏力，苔薄质淡、脉细弱。选用：①"缩咽膊内，仰面努膊井向上，头左右两向，挼之左右三七，一住，待血行气动住，然始更用，初缓后急，不得先急后缓。"(《诸病源侯论》卷二)②放松功，取卧式，做三线放松，意守中脘穴区。每日2次，每次20分钟。③治万病坐功诀，端坐、伸腰，以鼻气闭之，闭目自前后摇头，各二十，每日2次，每次10～20分钟。

（杨翠兰）

头痛　整个头部或头部任何部位的疼痛。本病多由风寒外袭、痰湿内停、肝阳上亢、瘀血阻络、气血虚弱等因素而使头部经络运行不畅出现疼痛。主要表现为头痛头胀、恶心欲吐、羞光等证。

气功治疗

(1)风寒头痛，每于天时变化、或受风寒之后头痛发作，伴有鼻塞流涕、苔薄白、脉浮紧。选用：①"端坐生腰，左右倾头闭目，以鼻内气。"(《诸病源候论》卷二)②"端坐生腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，闭目吐气，……当以汗出为度。"(《诸病源候论》卷七)③"居幽室，静坐闭息，俺耳气极则放焉，放之则轻摆其首而不止焉。"(《道枢》卷九)

(2)痰湿头痛：头痛每于阴雨天气或天时变化时发作，伴有头重、胸闷乏力、纳呆便溏，苔腻、脉滑。选用：①吐纳导引功，重点做头面部及颈项部的按摩。每日2～3次，每次15分钟。②保健功，重点做静坐、耳功、目功、擦面、项功、擦丹田等功法，每日2次，每次15分钟。

(3)肝阳头痛：头痛伴有目赤头眩、面红口苦、心烦易怒，苔薄黄、脉弦。选用：①六字气诀法，重点做"嘘"字功及"吹"字功，每日2～3次，每次15～20分钟。②放松功，取坐式，做三线放松及头面部放松，意守涌泉穴或大敦穴。每日2次，每次20～30分钟。

(4)瘀血头痛：头痛位置固定不移，如锥如刺，舌有瘀点，脉细涩。选用：①虚静功，宜择环境安静、空气清新之处，坐卧皆可，手足自然放置，以舒适为度，呼吸任其自然，口目轻闭，放下一切思虑，使身心尽可能地松弛虚静，持续30～60分钟，能自然延长更佳，一般每日可做2～3次。②逍遥子导引疗法，重点练"水潮除后患"、"起火得长安"、"掩耳去头旋"、"闭摩通滞气"等功，每日1～2次，每次20～30分钟(《中国中医独特疗法大全》)。

(5)虚性头痛：头痛每于劳累后发作，痛势绵绵，并伴有目眩、耳鸣、神疲乏力，气短心悸，苔薄质淡、脉沉细。选用：①强壮功，自然盘坐，练深呼吸法，意守丹田区域，每日2次，每次30分钟。②郭沫若静坐法，每于饭后1、2小时后，端坐、口目微闭，吸长而缓，呼短而促，意念集中在脐下，每次20～30分钟。

（杨翠兰）

口疮　口腔或舌部发生的点状溃烂。本病多由心脾积热、阴虚火旺、虚阳上浮而致。主要表现为口舌疮疡或溃烂，反复发作或日久不愈，伴有局部灼痛。

气功治疗

(1)心脾积热：口腔溃疡兼有心烦失眠、口渴口臭、小溲短赤、大便秘结、苔黄舌红，脉滑数。选用：①六字气诀法，重点练"呵"字功及"呼"字功。每日二次，每次15分钟。②"缩咽膊内，仰面努膊，井向头上，左右两向挼之，左右三七，一住，待血气行功定，然始更用，初缓

后急，不得先急后缓。"（《诸病源候论》卷三十）③"舌托上腭，想火遍舌洗之，次呵出心火。"（《古今图书集成·医部全录》卷一百五十四）

（2）阴虚火旺：口腔溃疡兼有头晕耳鸣、失眠多梦、口干咽燥、五心烦热、腰痠膝软，舌红少苔、脉细数。选用：①六字气诀法，重点练"呵"字功及"吹"字功，每日二次，每次15分钟。②保健功，重点做静坐、耳功、叩齿、舌功、漱津、项功、擦丹田等功法。每日2～3次，每次15～30分钟。③"以鼻微长引气，以口吹之，肾病，用大吹三十遍，细吹十遍。"（《修真十书·黄庭内景五脏六腑图》）

（3）虚阳上浮：口疮表面灰白，兼有纳少、腹胀、便溏、头晕腰痠、肢冷畏寒，苔白质淡、脉沉细。选用：①"用大呬五十遍，细呬三十遍，须左右导引三百六十遍，然后乃为之。"（《备急千金要方》卷二十七）②夜卧将自己两丸，以手左右交揉，三五十遍，睡觉行之，三五度便差。"（《古今图书集成·医部全录》卷一百五十四）③因是子静坐法，取平坐，意守丹田，自然呼吸要深长匀细。每日2次，每次30分钟。

（杨翠兰）

呃逆 气逆上冲，喉间发出短而频的呃呃之声，不能自止的病证。本证有虚、实之分，实证多由寒邪、胃火、气郁、食滞等引起；虚证可因脾胃虚寒、下元亏损而发生。主要表现为喉间呃呃连声，其呃声不能自主，可疏可密，间歇时间不一。

气功治疗

（1）实证：呃声响亮、连续不止，可伴有口臭烦渴、胸闷胁胀、大便秘结、苔腻、脉弦。选用：①吐纳导引功，晨起服温开水7口，分小口咽下，行站吐纳21次，导引作操八卦，拍击手法由轻到重。每日1～2次，每次20分钟。②六字气诀法，取站式。按顺序作六字诀，每字六遍，继后再练"呼"字诀12遍，要注意尽可能缓缓吐气，吐气至尽。

（2）虚证：呃声低微断续，面色苍白无华，纳呆倦怠、腹胀便溏、舌淡体胖、脉细。选用：①六字气诀法，同"实证"。②放松功，取坐式或卧式，先行三线放松，作自然腹式呼吸，2～3个循环后，意守丹田区域，然后再作局部放松，注意要放松中脘部位。每日2～3次，每次20分钟。③"以鼻微长引气，以口呼之，脾病，用大呼三十遍，细呼十遍。"（《修真十书·黄庭内景五脏六腑图》）

（杨翠兰）

胃脘痛 在中上腹近心窝处，经常发生的疼痛称为胃脘痛。本病多因情志郁结，肝气不畅横逆犯胃；或因饮食失节，饥饱劳伤导致脾胃虚弱而引起。主要表现为胃脘部疼痛，也可伴有饱胀、恶心呕吐、嗳气泛酸等症。

气功治疗

（1）肝气犯胃：胃脘部疼痛牵及两胁，恶心嗳气，吞酸，或口苦口干、心烦易怒、大便干结，苔薄腻质红、脉弦细。选用：①保健功，取平坐式，做叩齿、舌功、漱津、摩腹、和带脉等动作。每日2～3次，每次15～20分钟。②内养功，取坐式，练第一种呼吸法，要求缓慢深长，意守中脘或足三里穴区。每日2～3次，每次20～30分钟。③六字气诀法，做"嘘"字功及"嘻"字功，每日2次，每次15～20分钟。④拍击脏腑法：取站式，拍击手法与鼻腔喷气紧密配合，拍击动作由轻到重，每日2～3次，每次10～15分钟。

（2）脾胃虚弱：胃脘隐隐作痛，恶心欲呕，喜按喜暖，消瘦乏力，大便溏薄，苔薄质淡，脉细软。选用：①保健功，与"肝气犯胃"同。②内养功，取卧式，练第二种呼吸法，意守丹田区域，每日2～3次，每次20～30分钟。③治万病坐功诀，端坐伸腰，举右手仰掌，左手按左胁，鼻纳气闭气七息，每日2～3次，每次10～15分钟。

（杨翠兰）

腹痛 胃脘以下、耻骨以上部位发生的疼痛。多由感受六淫之邪、虫积食滞、气滞血瘀、或气血不足等因素均可导致腹痛的发生。临床表现为在胃脘以下，耻骨以上部位的疼痛。

气功治疗

（1）寒性腹痛：腹部疼痛遇冷更甚，得热稍缓，形寒肢冷，苔白、脉沉迟。选用：①治万病坐功诀，正偃卧，以口徐纳气，以鼻出之。②治万病坐功诀，坐，生腰，以口纳气数十，以便为故，不便复为之。③"腹痛先念痛处，想火烧之。"（《古今图书集成·医部全录》卷一百八十五）

（2）热性腹痛：腹痛时痛时止，口渴舌燥、小便赤、大便秘结或下痢，舌红苔黄、脉洪数。选用：①大张口呵之，每咽，必然门户出入。十呵、二十呵，即鸣天鼓，或七或九，以舌下华池而咽津，复呵，复咽，令热气退，止。（《幻真服内元气诀》）②放松功，取坐式，先做三线放松功，要多放少守，自然呼吸，继后作局部放松，主要是腹部放松。每日1次，每次20分钟。③腹热或疼，念脐圈自小而大，又自大而小，圈于脐上腹皮痛患处，先推散两旁，然后想水洗之，复行周天法。（《古今图书集成·医部全录》卷一百八十五）

（3）虚性腹痛：腹痛绵绵而喜按，伴有神疲乏力，短气，舌淡苔白、脉细无力。选用：①从口内气七十所，大填腹后，小咽气数十，两手相摩，令极热，以摩腹，令气下。（《诸病源候论》卷四）②保健功：重点做静坐、耳功、叩齿、舌功、漱津、擦丹田、和带脉等功法，每日2～3次，每次15～20分钟。

（4）气滞腹痛：腹痛且胀，攻窜不定，嗳气或矢气后则痛减，情绪不佳则加剧，脉弦。选用：①六字气诀法，取站式，重点做"嘘"字功及"嘻"字功。以鼻吸口呼的顺腹式呼吸为主，意念集中在所念的字上。②"偃卧，展两胫两手，仰足指，以鼻纳气，自极七息。"（《诸病源候论》卷十六）③"端坐伸腰，举左手抑掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极七息"（《修龄要旨》）。

（5）瘀血腹痛：腹痛有定处，可伴有积块、舌青紫，脉涩。选用：①赤松子导引法，坐式，两手支撑腰下，左

右尽量摇动数十次。②王子乔导引法，端坐伸腰，左手上举，掌心朝天，指尖向后，右手撑于右胁，闭息七次。③逍遥子导引法，坐或卧式，以鼻吸气后，闭气于患处，同时以两手先左后右按摩患处各49次，再以口中津液涂患处，勤行之（以上摘自《中国中医独特疗法大全》）。

（6）食积腹痛：腹痛且胀，拒按，伴嗳气吞酸，厌食呕恶，痛甚欲便，便后则减，苔厚腻，脉滑。选用：①"闭口微息，正坐向王气，张鼻取气，逼置脐下，以口微出十二通气，以除结聚；低头不息十二通，以消饮食。"（《诸病源候论》卷二十一）②六字气诀法：重点做"呼"字功及"嘻"字功，以鼻吸口呼的顺腹式呼吸为主，意念集中在所念的字。③拍击脏腑法，取站式，姿势自然，气沉丹田，每个部位拍七下，呼吸与手当紧密配合，吸慢呼快，呼时以鼻腔喷气。拍击手法可适当加重。

（杨翠兰）

胁痛　患者一侧或两侧胁肋部发生的疼痛。多由肝气郁结、瘀血停滞、痰饮内停等因素而导致。主要表现为胁肋部的疼痛、胀满、痞闷等。

气功治疗

（1）肝气郁结：胁痛因情志变化而增减，疼痛走窜，伴有嗳气纳呆、苔薄、脉弦。选用：①"先左右导引三百六十遍，然后默念'呵'字呼气，大呵三十遍，细呵十遍。"（《备急千金要方》卷二十九）②"正身踏定，将左脚向前，右脚向后，两手握拳柱肚，运气二十四口，左右行功同。"（《万育仙书》）

（2）瘀血停滞：胁痛不移，疼痛如刺，入夜更甚，或胁有痞块，舌紫暗，脉沉涩。选用：①"端坐生腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻内气，自极七息。"（《诸病源候论》卷十三）②"端坐伸腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻内气闭之，自极七息。"③"左胁侧卧，申臂直脚，以口内气鼻吐之，周而复始。"④"左手按右胁，举右手极形。"⑤"闭口微息，正坐向王气，张鼻取气，逼置脐下小口，微出十二通气。"⑥"向晨去枕，正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口不息，极张腹两足，再息倾间，吸腹仰两足倍拳，欲自微息定。复为。"（以上摘自《诸病源候论》卷十九）

（3）痰饮内停：胁胀痛，兼有头重目眩，肢重纳呆，呕吐痰涎，苔白腻，脉濡滑。选用：①"以两手按于两乳下揉摩数次，须定神养气，然后将胸前作意剥开两边，想上焦气降下焦。"（《古今图书集成·医部全录》卷二百四十一）②"行左之右之。侧卧闭目，气不息十二通，右有饮病，左不息排下消之。"③"鹜行气，低头倚壁，不息十二通，以意排之。鹜行气者，身直颈曲。"（以上摘自《诸病源候论》卷二十）

（杨翠兰）

腰痛　病人自感腰部一侧或两侧疼痛的一种病证。本证与肾脏关系密切，风、寒、湿、热、气滞、血瘀等因素均可诱发腰痛。主要表现为腰痛腰痠，转侧不利，疼痛有定处，甚则腰痠如折，不能直立等。

气功治疗：

（1）寒湿腰痛：腰部冷痛下坠，转侧不利，遇阴雨、寒冷等气候变化则加剧，得温则舒，苔白腻，脉沉迟。选用：①保健功，重点做搓腰、擦丹田、织布式、和带脉等动作。每日2～3次，每次10～15分钟。②易筋经，动作要柔和缓慢，每日早晚各1次，每次15～20分钟。③"平跪，长伸两手拓席，向前，待腰脊须转，遍身骨解气散，长引腰极势然。如欲脆便急如似脊内冷气出许，令臂搏痛，痛欲似闷，痛还坐，来去二七。"（《诸病源候论》卷五）④想火烧两肾，或以手心摩热擦痛处。（《古今图书集成·医部全录》卷一百八十八）

（2）湿热腰痛：腰痛伴有局部发热，小便短赤，苔薄黄腻，脉细数。选用：①保健功，同"寒湿腰痛"。②吐纳导引功，作站吐纳，导引的拍击动作可略重一些，每日清晨1次，每次20分钟。③"正卧，叠两手著背下，伸两脚不息十二通。"④"以手摩腹，从足至头，正卧蜷臂，导引以手持引足住任臂闭气不息十二通。"（以上两法摘自《诸病源候论》卷一）⑤"以两手抱两膝著胸前，不息三通。"（《太清导引养生经》）

（3）气滞腰痛：腰部胀痛，无明显压痛，咳嗽或恼怒后加重，苔薄，脉弦。选用：①保健功，同"寒湿腰痛"。②"两手叉腰，左右摇肩，至极五息止。"（《云笈七签》卷三十六）③六字气诀法，取站式，依顺序作六字气诀法，每字六遍，每日2～3次，每次15～20分钟。④"一手向上极势，手掌四方转回，一手向下努之，合手掌努指，侧身欹形，转身向似看手掌向上，心气向下散适，知气下缘上始极势，左右上下四七亦然。"（《诸病源候论》卷五）⑤"端坐、伸腰，举左手，仰其掌，却，右手同。"（《神仙食气金柜妙录》）

（4）瘀血腰痛：腰部刺痛、压痛明显，轻则起卧不利，重则转侧困难，舌紫暗，脉细涩。选用：①保健功，同"寒湿腰痛"。②吐纳导引功，作站吐纳，导引的拍击动作宜重，每日清晨1次，每次20分钟。③"伸两足，两手著足五趾上。"⑤长伸两脚，以两手捉五趾七遍。"（以上两法摘自《诸病源候论》卷五）

（5）肾虚腰痛：腰痠如折，两腿乏力，喜按喜揉，喜热，苔薄，脉沉细。选用：①保健功，同"寒湿腰痛"。②因是子静坐法，以自然盘坐为主，意守丹田区域，每日2次，每次20～30分钟。③"两足跟相对，坐上两足指向外扒，两膝头柱席，两向外扒使急，始长舒两手，两向取势，一一皆急三七。"④大踑坐，以两手捉足五指，自极，低头不息九通。"（以上两法摘自《诸病源候论》卷二）⑤"临卧时坐于床，垂手解衣闭息，舌柱上腭，目视顶门，提缩谷道，两手摩擦两肾腧各一百二十，多多益善。"（《修龄要旨》）

（杨翠兰）

气功疗养　现代疗养学的一个分支学科，是医学、气象学、水文地质学、生物学、物理学、心理学、社会学等学科相互交叉、相互渗透的综合性学科。气功疗养一般选择风景优美、空气新鲜、阳光充足的海滨、湖滨、山地、森林或疗养院内，在医务人员的指导下，运用气功的调身、调息、调心的锻炼方法，结合水浴、空气浴、日

光浴、矿泉浴等物理疗法，以及营养、推拿、体育疗法等中西医结合的疗养方法，促进慢性病，职业病、老年病早日康复。

气功疗养在中国有着悠久的历史。早在春秋战国时期就有所记载，例如《素问・上古天真论》中“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作”就包含有中国古典疗养学的内容。气功疗养，即应用中医气功养生的原理，运用自我身心锻炼的独特方法，从而平衡阴阳，疏通经络，调和气血，培育正气，达到防病治病，强身健体，延年益寿之目的。通过气功调身、调息、调心等三调的有机结合，调整和加强机体各系统器官的功能，改善新陈代谢，提高机体机能的稳定性和灵活性，从而使机体得到迅速的康复。

气功疗养适应于以下几种疾病：①心血管系统疾病，如冠心病、心绞痛、高血压病；②呼吸系统疾病，如支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺结核、尘肺；③消化系统疾病，如胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性胆囊炎、胆石症；④血液系统疾病，如血小板减少症、贫血、白细胞减少症；⑤泌尿、内分泌系统疾病，如肾炎、甲状腺肿、糖尿病、痛风；⑥神经系统疾病，如头痛、面神经麻痹、脑血管意外性偏瘫、外伤性截瘫、坐骨神经痛、周围神经损伤、脊髓空洞症、胃肠神经官能症；⑦外科疾病，如颈椎病、肩周炎、风湿性关节炎、全身软组织损伤、腰椎间盘突出症、脉管炎；⑧妇科疾病，如月经不调、痛经、子宫肌瘤等。

（赵立明）

气功养生 应用气功进行养生的一门学问。养生是在中国传统理论指导下，以防病、健身、延年益寿为目的的一门古老的学术，古称性命之学，相当于现代的卫生保健科学。气功养生是养生学的分支学科，也是气功学的分支学科，是气功应用方面一个极其重要而广阔的领域。气功养生不但可以防病、保健、抗老、延年，更主要的是能增强体质，提高心理素质，健美体形，开发人类潜能，提高适应自然环境和社会环境的能力，促进人类的进化。

随着社会的进步，自然和社会环境发生了急剧的变化，人类的疾病谱也发生了相应的变化，出现了许多现代文明病，如肥胖病、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病、胆石症、溃疡病、神经官能症等。人们发现，心理社会刺激与疾病发生有密切的关系。紧张性生活事件引起的情绪反应，导致神经－体液调节功能紊乱，免疫机能受抑制，再加上饮食不当、劳逸失度等不健康生活方式的影响，成为许多疾病发生发展的病理生理学基础。中医认为，预防疾病必须从七情、饮食、劳逸、外伤等诸因素入手自我调控，单一的防治方法往往难以奏效。现代生活节奏加快，精神负担加重，体力活动明显减少，这将成为威胁人类健康的一个主要因素，如何开发智力潜能，增加体力活动，提高人类素质，提高工作效率，建立健康的生活方式，已提到研究日程上。气功调息调心调身的养生方法便成为人们关注的一种保健方法。

气功养生的主要方法可概括为养性、却谷食气、导引按跻、周天搬运四种。所谓“养性”，就是通过自我修养而获得一种良好的心理状态，即现代所谓心理卫生或精神卫生。自古以来，医儒道释各有自己一套修炼的方法，但其基本精神是一致的，故后世有三教归一的说法。如医家的“守神”、“存想”、“行气”，儒家的“心斋”、“坐忘”，道家的“虚极”、“静笃”、“抱一”、“致柔”，佛家的“戒”、“定”、“慧”三学，概括起来，都不外通过意守与观想，最后达到入静状态，即气功态。气功态有助于对人生哲理的通悟，获得思想境界的升华，于是出现一种健康的心理状态。所谓“却谷食气”，就是模拟动物的冬眠状态，通过吐纳练功，降低机体新陈代谢率，因而不食或少食谷物，配合服用药饵、泉水，达到健康长寿的目的。科学研究证明，缓慢深长的呼吸以及闭气，是一种循序渐进的低氧训练，不但能降低新陈代谢，而且能提高生物适应恶劣环境的能力，因而不仅有助于人类健康长寿，对某些现代文明病，也不失为一种简便易行的防治方法，即便在遇到缺水、断粮、缺氧等意外灾害时，也不失为一种应急措施。所谓“导引按跻”，就是通过运动肢体与自我按摩，宣畅气血，柔筋健骨，却病强身，益寿延年。古代导引的基本动作来源于原始模拟舞，即模仿禽兽的动作，故也称“仿生气功”。其基本要领是使全身肌肉和关节在生理活动范围内得到充分的运动和锻炼，以防止功能衰退和关节老化。自我按摩的手法也很多，如摩擦、叩打、挤压、揉搓、振动、摇动、摆动等，使各处皮毛筋骨血脉都得到适度的按摩、拍打、振动，以促进气血流畅。所谓“周天搬运”，即道家的内丹术。内丹术是一套完整的理论和功法体系，而周天搬运仅指周天功中搬运的药物和火候。古称内丹三要即指炉鼎、药物、火候。炉鼎指上、中、下三丹田，药物即精、气、神，火候即文烹武炼。内丹术的实质是以心理活动影响生理活动，通过专一的意守入静，调整神经－内分泌系统的功能，即所谓精气神凝练化合而结成内丹，从而获得益寿延年的功效。

当前，人们正在对气功养生的各种效应进行进一步深入的研究，气功养生对人类的保健事业将具有十分广阔的前景。

（宋天彬）

气功养性 应用气功锻炼修养性情。所谓养性，就是通过自我修养而获得一种良好的心理状态，它是精神保健的重要内容，是人们延年益寿的根本措施之一。正如唐代医学家孙思邈所说：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。”说明只有具备健康的心理状态，才能保障身体健康。养性的方法很多，其中最重要的是气功疗法。1981 年 5 月 13 日北京晚报曾报道，美国有位学者试验心理疗法治癌初获成效。其方法与我国古老的气功十分相似，即解除患者思想负担，使之乐

观愉快，在此基础上，想像自己的白细胞等抗癌大军去包围消灭癌细胞、每日作3次这样的想像练习，结果其生存期都延长了一倍多。现代研究证明，心理过程对生理和病理过程有深刻的影响，良好的心理暗示，会产生积极的影响。国内外学者通过脑电图和中枢神经介质生化成份分析等实验观察，提示气功对神经系统具有多方面的良好作用。如气功入静对高级神经功能具有修复和调整作用，因而能治疗多种神经系统疾病。入静时，脑电图显示α波振幅明显增大，有θ波出现和扩散现象，甚至出现更慢的δ波，表明入静时大脑皮层细胞蒙受着良性的主动性内抑制。调心练意是气功方法的中心环节，调心的意义，首先是保护人体的"君主"——心神，避免外界纷扰，于是神清气爽。调心的基本要求可概括为"入静"二字，即思想上进入一种安静状态。老子《道德经》说："清静为天下正。"人体之神亦不例外，只有清静才能保持其正常功能。《黄帝内经》亦云："静则神藏，躁则消亡"，说明身心的清静，有助于神气的潜藏内守，而身心的躁动则会导致神气的外驰，甚至消亡。晋嵇康在《养生论》中同样指出："神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上、国乱于下也。"指出了神躁不静的极端危害性。对于老年人来说，清心静神显得尤为重要。因为人至老年，形气衰少，精血俱耗，神气失养而不易守持于内，加上几十年之生活，阅历万千，思虑易起，故神更是易动难静。因此，老年人养性尤应重视练好气功。疾病是健康的大敌，也是人体死亡的主要因素，如何不得或少得病呢？《黄帝内经》早提出了一条重要原则："恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。"这里的真气从之，就是行气，精神内守，就是守神。即只要神气守持于内，而不耗散于外，人们就能不得病或少得病。守神亦是养性的根本，经常练习气功"意守"，以一念代万念，以制伏杂念，可以调养性情，神安志逸。

综上所述，气功养性主要是通过气功的调心来实现的，通过调心"守神"、"静神"，这是养性的关键所在。

（张湖德）

功德修养 古人云："修道不修德，必定要着魔。"说明古代练功的人都非常重视道德修养。儒、道、佛诸家都要求从心性下功夫。儒家提倡存心养性，道家则要求修心炼性，佛家讲明心、见性、断惑、正真。以上所讲都是要保持人的自然本性、真性，不使受各种影响而蒙蔽，迷惑。从现代气功来讲，就是要提高人的精神健康水平，使之进入高境界、高层次。功德修养不仅要求在练功中，而且在日常生活中都要提高精神自我控制能力，遇到各种刺激都能不受干扰，始终保持体内中和之气。为了练好气功，必须加强道德修养。"性命双修、功德并重"，这是气功锻炼的一句名言。一般说，功与德的关系是，练功先练性，守气更守德；功在一时练，德于一世修；修性为根，守德是本；心纯功自正，德长功自进。总之，练功人首先要注重道德品质的修养，才能使练功有所收获。练功真正进入气功状态是一个不长的时间，但强大的练功后盾——心性道德，思想品质，胸襟志趣，立身处世的锤铸，则从来没有时间限止，一天是这样，一生也是这样。实德，才不虚功。调身、调息、调心并为气功锻炼三要素，但调心是主要的，因为意要随气、引气、固气、养气、练气，意还要采气、聚气、化气、气化等。整个气功过程基本体现的就是心理控制。心理平衡，真气自身就能畅达运行，入静也自会向高层次递进；心理不平衡，其它两调也难做到。所以平时的练性、练心、练德，直接决定着练功的成败。

（张湖德）

气功益智 如何增进人的智慧，是生命科学探索的一个重要课题。实践证明，气功是增强智力的一项有效措施。气功锻炼离不开意守，在意守过程中，脑的功能可能发生质的变化。日本早已对学生采用"增智静坐"方法，即在上课前静坐几分钟，以调整大脑功能，既能使学生集中注意力听老师讲解，又能激发学生内心深处的意识活动，使学生大脑活动处于最易学习状态，从而提高学习效率和能力。益智气功的方法很多，总的原则是根据在校学生和其他脑力劳动者的休息和工作规律，针对脑力工作的特点，结合现代医学和心理学理论编撰的、以"存想"为主的练功方法。通过益智气功训练，可使练功者学习或工作时能迅速进入最佳状态，以达到开发智力，提高学习和工作效能的目的。

练功时要根据情况选择功法，灵活运用。如需焕发精神，可做寅时振阳功；如需提高上课听讲质量，可选用上课听讲功；如需在课间迅速解除疲劳，可做课间移情换气功；如需在课后复习收到事半功倍效果，可练课后复习功；如需考试前加强记忆，可做临考强记功等等。

（张湖德）

气功抗老延年 气功抗衰老与延年益寿是气功养生一个极其重要的方面。自古以来，许多养生家养生的目的就在于追求"长生不老"。虽然企图通过练功而长生不老是不现实的，但是延缓衰老，享尽天年还是可能的。《黄帝内经》早就详细描述了人类生命活动生、长、壮、老、已的全过程，并指出了人类生命有百年左右的寿限，即所谓"天年"。《内经》认为，人的衰老与五脏都有关，而更关键的还在于肾气，肾气强则耐老长寿，肾气弱则早衰易夭。肾为先天之本，元气之根，寿命长短确与遗传有关。清代名医徐灵胎认为：人受生之时，寿夭已有"定分"，这就是元气。视之不见，求之不得，附于气血之内，主宰气血之先。元气的功能，与现代生理学所说的遗传密码、生物钟、免疫系统、神经－内分泌体液调节系统等等的功能十分相似。元气即真气、内气，能调节阴阳，化生气血、祛除邪气，这与免疫系统的防御、自稳、监视三大功能一致。临床实践证明，肾虚患者多免疫功能低下，易早衰多病，经补肾治疗后，随着肾虚症候的改善，免疫功能多可恢复正常。免疫系统的胸腺也与衰老有关，胸腺多在40岁后开始衰退，70～80岁后完全萎缩，这与中医描写肾气衰的过程是相似的。衰老还与下丘脑－垂体－性腺系统的功能衰退有关，

这也与中医的肾气相当。精气神学说也是抗衰老的重要理论。精是构成形体的微观物质，气是产生能量并推动功能活动的微观物质，神是起调节控制作用的机能或信息系统。精充气足神全才能健康长寿，反之则早衰夭亡。这里神的作用更为重要。《素问·灵兰秘典论》认为心藏神，是"君主之官"，"主明则下安，以此养生则寿。"现代关于衰老的学说虽然很多，但还没有一种学说能圆满地解释一切衰老现象。其中以神经—内分泌学说和自身免疫学说最为重要，这与中医的心、肾学说(包括了精气神学说)在认识上是一致的。其它如细胞分裂学说、细胞突变说、遗传错差说、自由基说、分子交联说、溶酶体膜损伤说、衰老色素说、自家中毒说、生物钟说、代谢速度说等等，其具体机制，在宏观上也都与神经—体液调节系统的自动调控紊乱有关，这与中医的心肾说、先后天之本说是不谋而合的。气功的三调以调心为中心环节，三调配合，全面改善神经—体液调节系统的功能，使心肾相交，水火既济，精充、气足、神全，所以气功能抗老延年。据分析，传统内丹术的三丹田，正是重要内分泌腺体和神经中枢的所在部位，通过自我暗示等意守、观想、入静的心理训练，以及导引、按摩、吐纳等方法，有意识的加强了上述器官的功能，所以内丹术能获得某些返老还童的效果也是不足为奇的。

虽说传统内丹术是历史上追求长生不老的基本功法，但气功抗老延年并无特定的功法，可以说只要坚持气功锻炼，无论哪家哪派功法都能收到一定的效果。例如华佗坚持练"五禽戏"，运动腰肢关节以求难老，结果"年且百岁而犹有壮容"。晋葛洪在《抱朴子》中说："明吐纳之道者，则为行气，足以延寿矣，知屈伸之法者，则为导引，可以难老矣。"唐代孙思邈活到101岁高龄，不但总结了养性、调息、导引按摩等养生理论和方法，而且身体力行，所以获得长寿，被后世尊为孙真人。书画家大多长寿，据分析写字绘画过程也就是练气功的过程，可以进入气功态，证明书画气功也可抗老延年。如齐白石、苏局仙、孙墨佛等有名的画家、书法家都获得了长寿。可见各种功法都有一定的抗老延年作用。

为探索气功抗衰老的作用，同济医科大学老年医学组自1959年以来，对长期练功的31位老人进行了调查。这31位老人未练功时仅6人未发现明显疾病，其他均患一种或几种轻重不等的疾病。练功后，疾病逐步好转，5例神经衰弱症状消失，5例心脏病和高血压患者症状明显改善，10例恢复了劳动能力，7例战胜疾病获得高龄。与某敬老院38例同龄不练功老人对照观察，精神状态、记忆力、睡眠、饮食、步态等指标均有明显差异。又对武汉市60岁以上不练功老人900例作对照研究，发现练功老人中少数人出现了头发、牙齿、听力的再生现象。与不练功者对照差异显著。进一步的生理生化指标测定，表明练功老人内脏器官各项功能都优于不练功老人。1986年1期《中国气功》杂志发表了王崇行等人关于"气功对人体老化过程的影响"，该研究表明肾虚确与性激素环境的变化有关，并证明练功可以改善性激素环境，起到延缓老人生理老化、减轻病理老化的作用。中国中医研究院西苑医院老年病研究室孙福立等人，以液态智力测验的方法研究气功抗衰老，结果表明气功可以延缓老人的智力衰退。广州黎泽泉等人的研究表明，气功可以改善老人的心功能。此外1987年8期《中西医结合杂志》发表了祁安"气功抗衰老作用的研究"，1988年3期《气功》杂志发表了胡松昌"气功提高老年人心肺功能观察"，都从现代科学的角度初步证实了气功抗老延年的作用。

（宋天彬）

气功抗疲劳 气功养生内容之一。日常生活中，常因工作学习过分紧张，运动或劳动过量导致疲劳，这是机体内代谢产物积聚，生理功能接近最高限度，需要休息的信号。人体的内在潜力不同，耐劳和出现疲劳的限度也不同，有人在剧烈运动或长期紧张的脑力活动后才会感到疲乏，有的人工作学习稍有增加，就会感到疲惫不堪，无精打采，甚至发生疾病。实践证明，坚持气功锻炼，就能提高耐劳阈值，或在较短时间内消除疲劳，恢复体力，使精神焕发。古代教育家孔子就十分重视在繁忙的工作中，利用气功疗法修身，他所创立的孔子修身法(见《大学》)就能协调形神，增强全身机能活动，提高智慧，使机体能够适应特殊环境，提高机体自我调节的能力。其功法如下：

排解两便，放松形体，取自然坐式或站式均可。微合双目，调和呼吸，安定精神意识活动集中于丹田，渐至视而不见，听而不闻，七情不生，舒适和谐，处于宽松自然的意境。约20分钟后收功。收功后全身活动约5～10分钟，如腰痛可转腰，向左、向右各5～7次。练功期间忌烟酒及香燥之品，晚餐不宜过饱。这一功法与现代流行的松静功和放松功很相似。放松功是目前流行的消除疲劳的首选功法。

（吉凤霞）

气功提高适应能力 气功养功内容之一。人类就是在不断适应环境变化的过程中进化的，人们本能地具有适应环境的能力，如果不能与环境相适应，就很难生存下去。人们这种适应能力的高低强弱有很大的个体差异，这与神经类型、心理素质和体质都有很密切的关系。例如神经类型属于弱型、惰性型、不均衡型的，适应环境变化的能力较差，还有心理偏执性格内向的人以及体质较弱的人，适应能力都较差。这些虽然都与遗传因素有关，但后天的培养和训练也至关重要。心理学家的调查表明，凡事业成功者，都具有许多优良的心理品质和性格特点，这些品质主要是通过个人的顽强努力锻炼培养起来的。气功就其本质来说，就是锻炼自我控制能力的功夫，是人类实现自我心理控制和行为控制的一种手段。随着气功锻炼功夫的加深，功力的提高，自我控制能力不断加强，于是适应环境的能力也不断提高。实践证明，坚持气功锻炼的人，体质得到明显改善，性情变得温和、活泼、开朗，始终保持愉快心境、人

际关系和谐，助人为乐，知足常乐，随遇而安。长期练功者智力也获得改善，记忆力增强，反应时间缩短，反应灵活，精神焕发，这些都是迅速适应环境变化的生理基础。古人认为得胎息者，冬不怕寒，夏不怕暑，能闹中求静，紧中求松，寂然不动，感而遂通。胎息锻炼过程即现代所谓低氧训练。实验证明，低氧训练可提高动物耐受致命性恶劣条件的能力，所以练胎息能提高适应环境能力是有科学根据的。其实无论静功、动功，都具有增强心理和生理调控能力的作用。一般认为，放松功和太极拳是首选的基本功法。

（宋天彬）

气功防病 气功养生的重要组成部分。中医预防医学思想起源很早，是养生学的重要组成部分。《吕氏春秋》和《礼记》等书都有关于预防为主的记载，《黄帝内经》则全面总结了预防医学的内容，明确提出了"圣人不治已病治未病"这种防重于治的思想，认为上工（上等医生）救其萌芽，要见微知著，早为预防。预防医学的绝大部分措施都属于气功养生的范围。《后汉书》引据崔实《政论》的话说："夫熊经鸟伸，虽延历之术，非伤寒之理；呼吸吐纳，虽度纪之道，非续骨之膏。盖为国立法，有似理身，平则致养，疾则攻焉。"说明导引吐纳虽具有保健延年的作用，但只是在未病之前预防疾病，一旦发生了伤寒、骨折等急性病，则又不是气功锻炼所能解决的了。汉代医家张仲景在《金匮要略·脏腑经络先后病脉证》中也指出："若人能养慎，不令邪风干忤经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。……不遗形体有衰，病则无由入其腠理。"可见也把气功作为防病的重要手段之一。汉代神医华佗，也继承了预防医学，他认为人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。所以他总结前人的仿生气功，创编了"五禽之戏"，每当体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因以著粉，身体轻便，腹中欲食。其弟子吴普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。唐代药王孙思邈在《千金方·养性》篇中说："凡人自觉十日以上康健，即须灸三数穴，以泄风气。每日必须调气（气功）补泻，按摩导引为佳。勿以康健便为常然，常须安不忘危，预防诸病也。"又说："凡人无问有事无事，常须日别蹋脊背四肢一度（即隔日一次捶打脊背四肢），头项苦令熟蹋（头颈肩背不适、强硬疼痛等可着重拍打），即风气时行不能著人，此大要妙，不可具论。"这是最简便易行而有效的气功防病方法。孙氏认为，"人身虚无，但有游气，气息得理，即有病不生。若消息失宜，即诸病竞起。"因此他强调"善摄生者，须知调气方焉。"其调气方也很简便：夜半后，日中前，平身仰卧，舒展手足，握固，叩齿吞津，然后鼻吸气入腹，满则止，闭至气闷再从口细细吐出，如此默数呼吸，不使有声，能至千次则离成功不远了。孙氏收载的"天竺国按摩法"18式，也大都简单易行。他认为老人能隔日作三遍者，一月后百病除，能食，眼明，行走及骑马亦轻健不疲乏，有延年之效。气功防病之法不在繁多，贵在持之以恒，行之有素。明代名医张景岳在《类经》中说："此道以多为贵，以久为功，但能于日夜行得一两度，久之耳目聪明，精气充固，体健身轻，百病消矣！"这是十分中肯的经验之谈。清代《内功图说》收载的"延年九转法"云："摩腹之法，以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化，故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百症，补不足，泻有余，消长之道，妙应无穷。"这也并非夸张之论。现代研究证明，气功锻炼能全面调节各器官系统的功能，改善新陈代谢，加强免疫机能，从而能有效地预防多种疾病。免疫心理学认为，人体免疫系统与心理状态有密切的关系。各种功法，归根到底是使人们进入一种气功态，气功态正是一种良好的心理状态，有利于人体免疫系统的正常运转。所以气功防病也是理所当然的。不少练功实践也已证明了这一点。从许多气功培训班的调查来看，练功者普遍反映饮食和睡眠改善，情绪良好，精神振奋，容光焕发，不易疲倦，不但治愈了许多病疾顽症，而且很少患病，只要是坚持长期练功的，远期效果非常理想。这些都证明了气功的防病作用。

（宋天彬）

气功与四季养生 气功养生内容之一。四季养生就是按一年四季气候变化的规律和特点调节人体脏腑盛衰，维持整体阴阳协调，达到健康长寿的目的。

春温夏热、秋凉冬寒是四季变化的基本特点，生物借春生、夏长，借秋收冬藏。人体生命活动也需顺应这种四时阴阳消长节律，才能维持正常的功能活动。气功健身防病就是强调顺应四时的自然变化以长养人身之精气，增强体质，提高适应自然的能力，抵御自然变化给人带来的不良影响。

根据不同季节的阴阳变化和人体阴阳消长、气机升降、五脏盛衰的变化而采用不同功法，如春夏之时，阳气升发，气候逐渐炎热，人体得自然升发之气，阳气旺盛，阴液相对不足，此时宜选放松功，采月之精气，六字诀的"嘘"和"呵"字功等，以静功为主，使人精神愉快，情绪安静，肌肉放松，物质代谢降低，从而适应自然界气温的增高。秋冬之时，气候逐渐干燥而寒冷，万物敛藏，人体也随自然收藏之势，精气内聚，阳气相对不足，此时宜选择八段锦、五禽戏、鹤翔桩、大雁功，采日之精气，或六气诀的"呬"和"吹"字功等，以练动功为主，促使经络通畅，气血周流，人体新陈代谢加速，提高机体耐寒能力，预防感冒及腰腿痛等疾病。

此外，陈希夷的二十四气坐功图和《灵剑子》逐月脏腑导引法都是四季气功养生的好方法。

（吉凤霞）

春季摄养法 春季三个月，有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春季阳气升发，万物复苏，天地自然生机勃勃，欣欣向荣，人体阳气也需顺应自然，向上向外舒发。故春季养生宜选择滋养肝肾、疏理肝气的功法，以稳定情绪，平秘阴阳。

（1）春服朝霞法：选择安静、空气新鲜无污染之处，取自然坐式、站式或其它姿势。早起，面对太阳，意想日初出时的赤黄之气，从东方而来入口，意念导引入丹田，连作36次。然后静坐或站立3分钟，意念存想天之黑气和地之黄气相合，经口导引入丹田，作完收功。也可再做缓慢柔和的周身运动（《陵阳子经》）。

（2）先春养阳法：本法应在冬季练，即预防为先，也可春季练功。室内练功应空气流通，安静，室外练功宜幽静，空气新鲜，阳光温和。一般先取自然坐式，继而站式。呼吸自然平顺，舒适即可。瞑神静坐，意念集中于肾；10分钟后，咽津液7次（口中津少可鼓漱再咽），意念导引津液入肾中；自然站定，双手抱两胁，由左向右转动3次，再由右向左转动3次，随后俯身向前（膝关节不可弯曲）如行鞠躬状3次；待呼吸平稳后，再如前从转胁开始，重复5或9次，每转毕，咽津7口，以意念送入下丹田中。每日练功一次。站式导引动作越轻柔和缓，效果越好，不可过快过猛，以免拉伤胁肋（清陈士铎《石室秘录》）

（吉凤霞）

夏季摄养法　夏季三个月，有立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等六个节气。夏季阳气最盛，气候炎热，万物繁荣秀丽，人体阳气最易外泄，故夏季气功养生应以静功为主，宜选择养心安神，益气通脉的功法。

（1）夏食正阳法：练功要求环境安静，空气新鲜无污染，取自然坐式、站式或其它姿势，以自觉舒适为宜。早起，面向南方，意想日中之气从南方而来，经口入丹田中，连作24次；然后静坐或松静站立3分钟，意念存想天之黑气和地之黄气相合，经口导引入丹田中，做完收功，可再做些缓慢柔和的随意运动（《陵阳子经》）。

（2）先夏养阳法：本法应在春季练功，意在预防为先，也可夏季练功。要求环境安静，空气新鲜，室外行功选择湖边或林中，忌在大风劲吹之下作功，自然坐式或站式均可。自然呼吸，平顺缓和为宜。入静后意念活动集中于心，意识活动与心合而为一，静坐30分钟，咽津14口（口中无津可鼓漱后再咽），意念导引津液入心，作完收功。每日行功1次。收功后可作些缓慢柔和的随意运动，以舒缓肢节筋骨（清陈士铎《石室秘录》）。

（吉凤霞）

秋季摄养法　秋季三个月有立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。秋季阳气渐收，阴气渐长，由热转寒，气候变化剧烈。此时万物成熟，正值收获季节，人体阳气也顺应自然变化而内收。故秋季养生须注意保养内守精气，宜选择补肺益阴、强固肺脏的功法。

（1）秋食沧阴法：练功要求环境安静，空气新鲜无污染。取自然坐式或其它姿势，以舒适为宜。面向西方，早起或黄昏，意想日没以后赤黄之气从西方而来，经口入丹田中，连作36次；然后静坐3分钟，意念存想天之黑气和地之黄气合而入口中引入丹田。作完收功，做些轻缓柔和的随意运动（《陵阳子经》）。

（2）先秋养阴法：本法在夏季练，意在预防为先，也可秋季练功。要求环境安静、空气新鲜，室外练功应择幽静而阳光温和之地，忌日光暴晒，或雷雨时练功。自然坐式或站式，呼吸自然平顺。瞑神静坐，意念集中于肺；约30分钟，咽津12口，（口中无津鼓漱后再咽），意念导引津液入肺中；然后起立站定，俯身向下，双臂伸直，双手攀足（右手攀左足，左手攀右足）3次，攀时膝关节不能弯曲；待呼吸平顺之后，重复攀足5或9转，作毕咽津7口，意念导引津液入丹田，收功。本法益气养肺，可防止燥邪侵袭肺脏而生病，若已患咽干、咽痛、感冒等病，应用本功法也可达到治疗目的（清陈士铎《石室秘录》）。

（吉凤霞）

冬季摄养法　冬季三个月有立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等六个节气。冬季阴气盛极，万物收藏，是一年中最冷的季节。人体阳气亦潜伏于内，故冬季养生需益阳护阴，以动功为主，促使气血流通，增强体质，提高御寒抗病能力。

（1）冬饮沆瀣法：练功环境要安静，空气新鲜无污染。自然坐式或其他姿势，以舒适为宜。夜半之时，面向北方，意想夜半之气从北方而来，经口入丹田中，连作36次；然后静坐3分钟，意念存想天之黑气和地之黄气合而入口，导引入丹田中。作完收功，做些轻缓柔和的运动（《陵阳子经》）。

（2）先冬养阴法：本法在秋季练功，意在预防为先，也可在冬季练功。练功要求环境安静，空气新鲜。取自然卧式或站式，呼吸自然平顺。安定形神，意念集中于两肾之中，入静30分钟；口中津生，咽津3口，导引入肾中；然后坐定，以两手擦足心，左手擦右足心，右手擦左足心，待足心有热感即可（约100次左右）；随之再咽津3口，导引入丹田。形神安定后，意念集中于肝，约30分钟，口中津生，咽津7口，导引入肝中；然后两手上下搓胁部，左手掌搓右胁，右手掌搓左胁，上至腋，下到髋，动作轻柔和缓，然后咽津7口，导引送入丹田。

每日行功1次，夜半子时行功最佳。本法能补益肝肾之阴气，预防冬季时令病，如患有急躁易怒、易惊、失眠等症，练本功法亦有治疗作用（清陈士铎《石室秘录》）。

（吉凤霞）

养心法　气功养五脏法之一。心的主要功能是主血脉、藏神。若先天禀赋不足，年老体弱，或病后恢复期，心的气血、阴阳亏虚，症见心悸、气短乏力、心痛心烦、失眠多梦健忘等，可选用以下功法经常练习。45岁以上的中老年人也可选用养心功法坚持锻炼，以补心气，固心血，防止心脏疾患。

（1）五行掌：应以捏法、摸法补虚，拓法云法泻邪气。

（2）八段锦：以1～4式为重点。

（3）六字诀："呵"字功为重点，于夏季练习。

（4）放松功：可作为清心养血安神的主要功法。

（5）内养功：可作为补养心气、心阳的主要功法。

(6)心脏导引法：分摄养法和治疗法。摄养法：每日清晨面南而坐，自然坐式或盘腿坐均可，叩齿36次，漱咽唾液3次；然后静坐，意识活动集中于自然之气，意念导引赤气入口，3或9次吞咽入心，闭气少顷，再引气从鼻出，连续作30息。治疗法：①六气治法。面南而坐如上式，安静形神，自然放松，鼻引清气入心，少顷，引气从口出，同时念“呵”字，大呵3次（自己可听到“呵”声），再细呵10次（勿令耳闻）；②导引治法。自然坐式，正身端坐，闭气，两手握拳，用力向左向右冲拳（右拳向右，左拳向左）各30次；或一手向上托空，如托重物向上，用力而为，一手自然放于下腹部前，左右交替，反复各9次；或两手相叉，俯身，用相叉之手套足涌泉穴部，足用力向前伸蹬，9次（唐胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》）。

摄养法能够固护心脏气血，预防心脏疾病；治疗法用于有心脏疾患者，六气治法和导引治法单用或合用。

（吉凤霞）

养肺法　气功养五脏法之一。肺具有主气、司呼吸、主宣发肃降、通调水道的功能。肺的机能失调，常见咳嗽、气喘、咯痰、胸痛、自汗、易感冒等选用以下功法进行锻炼可以补肺益气，坚固肌表，增强体质，预防感冒。

(1)强壮功：站桩为宜，并配合升降开合呼吸法。

(2)五行掌：以搨法、推法补虚，捏法、撲法泻肺之邪。

(3)八段锦：以第1、2、3、7节为重点。

(4)六字诀：“呬”字功为主，秋季肺气当令时练习。

(5)肺脏导引法：摄养法为每日早起，面西而坐，鸣天鼓7次，咽口中津液3次；然后闭目塞耳，正身安坐，意念集中于呼吸，导引白气从口而入，咽下送入肺中，约10～15分钟左右即可收功。治疗法：①六气治法。自然坐式，坐定之后，放松精神，以鼻引清气，意念导引缓缓入肺中；稍停，引气从口出，默念“呬”(si)，可连续作36遍，然后引气出时，有声念“呬”字30遍；②导引治法。自然坐定后，两手掌五指分开撑地，缩颈曲脊，双肩向上举3次；然后双手握拳，反拳向后捶背3～5次，做时需闭气，做完后，气缓缓而出。然后闭目静坐，意守肺脏白色，约15分钟；再鼓漱咽液3次，叩齿27次而收功（唐胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》）。

摄养法可保养肺脏气阴，用于预防肺病；治疗法用于肺气亏虚，肺痨、肺痈、肺气肿、气管炎等病症。

（吉凤霞）

养脾法　气功养五脏法之一。脾主运化，是气血化生之源，人体后天之本。脾主统血升清，对维持血液正常运行和固摄内脏的位置具有重要作用。若饮食失调、久病、劳累或思虑过度，常可导致脾气亏虚，脾失健运，脘腹胀满疼痛，食欲不振，疲乏无力，便溏，肥胖，浮肿或有各种出血、内脏下垂等。经常选用以下功法锻炼，可达到健脾益气、强壮身体的目的。

(1)内养功：养脾法的首选功，可辅以保健功。

(2)五行掌：以推法、搨法补虚，云法、捏法泻脾经邪气。

(3)八段锦：以第3节为重点。

(4)六字诀：以“呼”字功为主。

(5)脾脏导引法：摄养法为每日清晨，正坐瞑神，鸣天鼓12次，深吸气并闭气少停而呼，5息，意念导引黄气入口，咽下12次。治疗法：①静坐片刻，安定形神，然后鼻引黄气，意念导引入脾，稍停，引气从口出，同时念“呼”字，有声，30次；无声，10次，出入之气以细缓深长为佳；②导引治法。盘腿正坐，伸一足，两手向后，反掣15次，左右交替；或跪坐，两手五指触地，用力左右回顾，双目圆睁，21次（唐胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》）。

摄养法能增强脾胃运化功能，预防脾胃病；治疗法用于平素食欲不振，易疲劳，肌肉不充，或内脏下垂，或有紫癜等出血现象的病症。其中呼气治法和导引治法可单用，也可合用。

（吉凤霞）

养肝法　气功养五脏法之一。肝主疏泄，主藏血，具有舒畅气机、调节情志，控制胆汁排泄，贮藏和调节血量的作用。若因精神刺激或其它原因会导致肝失疏泄，气机郁滞，证见急躁易怒，头痛头晕，面红目赤，目疾，肢体颤抖，手足抽搐，胸胁、少腹胀痛或窜痛，或睾丸胀痛，月经不调等。经常选用以下功法练习，能滋养肝阴、疏理肝气，预防心、肝系统疾病。

(1)放松功。

(2)五行掌：虚证以捏法、云法为主，实证以推法、搨法为主。在此基础上，进一步练周天功，循经行气。

(3)八段锦：第1、2、8节为重点。

(4)六字诀：嘘字功为主。

(5)鹤翔桩。

(6)肝脏导引法：摄养法为每日清晨，面向东方正坐（自然坐式或盘腿坐式均可），叩齿36次，深呼吸9次，吸后稍停，意想自然太和青气入口，并咽之，9次而止。治疗法：①六气治法。坐定之后，安静形神，鼻引青气徐徐入肝，稍停，引气从口出，同时念“嘘”字，有声做30次，无声做10次。出入之气以绵绵若存为妙，不得以急；②导引治法。坐定之后，左手按右臂臑，右手按左臂臑，缓缓转身，左右各35次。或两手相叉，向前伸出，顺势翻手，使掌心向外，做15次（唐胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》）。

摄养法平肝潜阳，调畅气机，可使人体精神愉快，消化正常，血行正常。治疗法可用于肝气过旺而引起的情绪不佳，头晕目眩，或肝血亏虚而致的各种病。

（吉凤霞）

养肾法　气功养五脏法之一。肾具有藏精，主持人体生长、发育、生殖以及水液代谢和纳气等功能。肾内寄元阴和元阳，为生命活动的原动力。若久病，或年老体虚，或房劳过度，就可导致肾之精气和阴阳亏虚，而见腰膝痠软，耳鸣耳聋，齿摇发脱，阳痿遗精，精少不育，经闭不孕，或水肿，大小便异常等，选用以下功法，可使

肾脏机能增强，精气充足，生机旺盛。

（1）五行掌：虚证以揚法、云法为主，实证以摸法、推法为主。

（2）八段锦：以第4节、第7节为主。

（3）六字诀："吹"字功为重点。

（4）强壮功、保健功：在此基础上逐渐练周天功。

（5）肾脏导引法：摄养法为每日清晨起床或晚间睡前，面向北静坐片刻，形神安静后，鸣天鼓36次，鼓漱并咽唾液7次，意想导引黑气入口，吞咽入肾。治疗法：①六气治法。坐定之后，安定形神，然后鼻引太和黑气，意念导引入肾，稍停，引气从口出，同时念"吹"字，有声做30次，无声作10次。出入之气均应细细深长；②导引治法：自然正坐，两手叉胁，四指向前，拇指向后，身体用力上引15次（唐胡愔《黄庭内景经五脏六腑补泻图》）。

摄养法有补肾固精的作用，可增强体质，预防疾病。治疗法用于肾脏亏虚之人，先作六气治法，接行导引法。

（吉凤霞）

正常体质选功 正常体质者素体禀赋强盛，身体壮实，胖瘦适中，能耐寒热，面色肌肤润泽，目光有神，声音洪亮，呼吸平和，饮食和二便调和，睡眠良好，精力旺盛，舌淡红苔薄白，脉和缓有力。这种体质者阴阳无明显偏盛偏衰，抗病力强，很少患病，多见青壮年人。平时注意养成良好的生活习惯，可选择太极拳、五禽戏、少林桩功、八段锦、保健十二式、内养功、强壮功、放松功等保养身体、增强体质，使精力充沛。也可选用吕成功导引法，动静兼修，效果更好。

吕成功导引法以23～1时，或早晨5～7时行功最好，上午11时以前亦可练功。要求环境安静，空气新鲜，解二便后，松形体，定情绪，室内练功取自然坐式，室外练功取自然站式。安定之后，意想两目如日月之光（左为日光，右为月色），然后调节呼吸（鼻吸鼻呼，口吸鼻呼，鼻吸口呼均可），鼻中微微吸气入，微微呼气出，随之叩齿3遍。之后两手指相叉，从胸前缓缓上托，过胸项时顺势翻手，掌心向上，在头上方上托，随即半闭目，内含目光，意想丹田，良久，双手搓面，运睛（从左右方向各3次），再双手搓热熨目。两手如拉弓状，左右手分别3次。再意想心火下降，肾水上升，良久，肩向上耸起，向左右方向各转9次，随之平肩，仍向左右方向各转9次。然后咽津，每口分3咽，3咽9行。如口中津少，可鼓漱咽津，咽时连气以意念导引气津入归丹田。接上式，双手掌反手向后，摩背后肾区9次。随后两手向前方、上方伸曲肘关节各9次。静坐良久，咽下气津，意念导引入丹田，再意想丹田，阴阳之气相交。接着从上而下，从左至右，由前向后，分别用手掌摩身体各部，随即意想丹田之火自下面上，遍及全身，最后意想经络通畅，诸邪从手指尖面出（《普济方》）

本功法能调和脏腑功能，疏通经络，逸养形神，强身健体，抵抗早衰，延年益寿。如有头晕头痛、失眠健忘、心悸怔忡、腰背疼痛、精神疲乏、食欲不振、便秘腹泻、阳痿遗精、夜尿频数等脏腑、经络失调之病证，也可用本法调治。

（吉凤霞）

阳盛体质选功 阳盛体质者，素体阳气偏盛，脏腑功能活动亢奋，表现为喜凉怕热，语声高亢，呼吸气粗，喜动而不能安静，口鼻咽干、口渴喜冷饮、小便色黄、大便秘结，舌红苔黄、脉滑。常见于小儿、青少年、素体壮实之人。一般生病较少，一旦发病则易患急性病，易出现高热，咽痛等症状。阳盛体质者可选择养阴清热的功法坚持锻炼，以抑制阳气亢盛，达到阴阳平衡健身强体的目的。可行放松功，养阴清热，平肝潜阳，是首选功法。其次可行噏月精法：面对月亮，自然站立，形神放松，双臂徐徐向两侧伸开，手指自然松开，稍停。鼻吸自然清气，意念导引入丹田，少顷，引气从口出，连续作9息之后，仰天向月，双臂作抱月状动作，并乘势将月精送入口内，意念送月精吞而咽之，连抱月精入口，咽7次。每月行功2次，月初出时，月正中后各行1次，无日月光亦可做，做时意念存想浩月当空即可（《摄身纂录》）。

本功法能滋补阴液，消除浊热之气，日久自觉神气清爽，精神旺盛。不仅阳盛之人可用，素体阴虚或患消渴、肺痨、肺痈、肺炎恢复期、冠心病、中风、高血压、老年性青光眼等均可用本法辅助治疗。

（吉凤霞）

阴盛体质选功 阴盛体质者素体阴寒内盛、阳气不足，而机体功能活动减退，表现出形寒肢冷，面色略青，口淡不渴，身体蜷卧，小便清长，大便稀溏，或痰、涎唾涕清稀，舌淡青苔白滑，脉迟或紧。多见居住在高寒地区，或过食生冷寒凉食品，过分贪凉等，以致阴寒内盛，易患咳喘、腹泻、腰腿痛等疾病。平时可选择温阳驱寒的功法，以壮阳强身。选择噏日精法常可收到良好效果。

在日初出、日正中、日将落时各行功一次。面向太阳，自然站定，形神放松，然后双臂徐徐向两侧展开，手掌自然放平松指，手掌由阴掌变为阳掌，宽胸开怀，鼻引自然清气，意念导引入丹田，少倾，引气从口出。连续9息之后，仰天向日，双臂缓缓抱日向口，意念有日精从口入，随即吞咽，重复抱日精入口吞咽7次（《摄身纂录》）。

久行本法能增强卫气的功能，协调营卫，安和五脏六腑，温阳散寒，健体防病。如患咳喘、腹泄、腰腿痛等因寒而致的疾病，应用本功法也有较好的疗效。

（吉凤霞）

阳虚体质选功 阳虚体质者素体阳气不足，温煦机体的功能减退，气化功能降低，表现为形体怕冷喜暖，四肢不温，易生冻疮，精神疲惫，嗜睡，面色㿠白虚浮，或小便清长，夜尿多，大便溏泄，或男性阳痿，女性性功能减退，不孕，舌质淡有齿痕，苔润，脉沉迟无力。阳虚体质者冬春之季常感不舒，易生病，而夏季较适应。易患溃疡病、甲状腺机能低下、感冒、慢性气管炎等。应选

择益气壮阳、调和脏腑功能的功法进行锻炼。

(1)逍遥子导引法第2节火起法：凌晨1～3时或中午11～1时行功最好，其它时间也可。取自然站式、坐式、或盘膝坐均可。安定形神，调和呼吸，意念集中于涌泉，待涌泉有热感(一般3分钟左右)，存想真火自涌泉穴起，先从左足，由腿后上沿督脉，上玉枕穴(枕骨)，过脑中，经任脉降入脐中丹田，连作3遍后，再从右足亦行3遍(方法同前)。然后意念集中于尾闾(尾椎)，待尾椎有热感后，意念引气沿督脉上玉枕入脑中，复归任脉，入脐中丹田，连作3遍(《逍遥子导引诀》)。

久行此功则百脉流通，五脏无滞，体健而无病。如已患泄泻，食少，畏寒肢冷，自汗，乏力气短，精神不振等也可坚持本功法锻炼。

(2)服日光芒法：站式或坐式均可，平和呼吸。然后吸气，意想心中有如五分硬币大的太阳，在心中放出赤色光芒，意念导引此赤色光芒从心中上出喉间达齿后，稍停。再意念导引赤色光芒返回胃中，此时意念与光芒合而为一，良久，目返视心，意念再导引光芒入心中，随即吐气，咽津39次。每日6时、10时、12时各行功一次(《遵生八笺》)。

本功法最适合中老年人，对患腹泻、尿多、足萎无力、畏寒肢冷等病症的阳虚体质之人具有良好效果。

(3)内养功：意守下丹田或命门穴使腰腹发热，再运行小周天功，或想火绕脐轮，想发火烧身或练密宗拙火定。

此外，动则生阳，可配合适当的动功进行锻炼。

(吉凤霞)

阴虚体质选功　阴虚体质者素体阴液不足，滋润作用减退，阴不制阳，而表现出阴虚火旺征象，见形体消瘦，午后潮热，面红或颧红，面部烘热，咽干，唇红微干或脱皮，肌肤干燥不润或瘙痒，手足心热，舌红质嫩少苔，脉细数无力。或失眠易醒，心烦急躁易怒，或女性月经前期量多，梦交，男性遗精。这种体质易患神经衰弱、高血压、阵发性心动过速，甲状腺机能亢进等。阴虚体质者夏季常感身体不适，而冬季较适应。在日常生活中，应选择具有滋阴潜阳作用的功法，坚持练习，以促使其机体阴平阳秘，常用功法有：

(1)放松功：整体放松法，从头至足如流水般向下放松。立、坐、卧姿势不拘，自然呼吸，吸气时默念"静"，呼气时默念"松"，并体验和寻找全身放松感，或暗示手足沉重感或温暖感，或吸紧呼松，从中体验松感，这是一种令人惬意的舒适感。如此每日坚持20～30分钟，就能收益阴潜阳之效。

(2)逍遥子导引法第1节：早晨起床后作功，自然坐式或盘膝坐式，闭口，舌舐上腭，自然呼吸，逐渐使呼吸平和均匀。待心平气和后，意念集中于舌下，良久津液自生，渐至满口，分作3次，以意送至下丹田中。本功法能滋阴生津，调和五脏，"久行之则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生。"养生保健每日行功15～20分钟即可。也能用于治疗阴虚阳亢之疾，如眩晕、中风、糖尿病、甲状腺机能亢进等，练功时间为每日30分钟左右。收功时搓面36次，并叩齿、运睛，动作须轻缓柔和(《逍遥子导引诀》)。

(吉凤霞)

气虚体质选功　气虚体质者素体脏腑机能减退，抗病能力降低，表现为面色淡白或萎黄、气短乏力，不耐劳累，头晕目眩，自汗，活动后诸症加重，饮食欠佳，易感冒，舌淡胖有齿痕，脉虚无力。或患有内脏下垂、脱肛等，腹部有坠胀感。这类体质常因先天禀赋不足，或后天调养不当，或过度劳累所致。多见于体弱、老年人或某些慢性病患者，易患贫血、神经衰弱、消化不良，或脾胃、肺系疾病。可选择具有补气强身作用的功法。常用功法有：

(1)强壮功、内养功，在此基础上练小周天功。

(2)守元白法：是南北朝陶弘景创制的功法，宜在清晨5～7时行功，姿势不限，自然坐式、站式、仰卧、侧卧均可。然后放松形神，调整呼吸，使呼吸和顺平稳，凝神静坐3～5分钟，随即存想脑中泥丸宫内有黑气，心内绛宫有白气，脐下丹田中有黄气，之后导引三气汇合在下丹田，从下丹田过尾闾(尾骨)夹脊柱上行，至枕骨入脑中的泥丸宫，再从脑中经百会出空中，再存想三气如云复周身，又变成大火，从头温热至足底，内外一样。有温暖感以后，再吸气并咽气120次，唾液与气同时咽下，以意送下，存入丹田(《真诰》)。按上法行功1或3遍即收功，收功后搓面、叩齿、运睛，并活动肢体、动摇关节，动作宜和缓，忌急躁。

本法具有温补阳气，协调脏腑功能，保健强身，祛邪治病之功。凡年老体弱偏于阳气不足者，坚持本功法锻炼能健康形体，预防疾病。也可用于脾胃、肾、肺系疾病的患者，如消化不良、食欲不振、倦怠、腰痛或关节痛、水肿、咳嗽、易感冒等症，效果均好。平时还要注意调节饮食，稳定情绪，节制性欲。

(吉凤霞)

血虚体质选功　血虚体质者脏腑组织失养，见面色萎黄，唇甲色淡，头晕眼花，毛发干枯色黄，肌肤干燥，手足麻木或颤抖，视物模糊，或心悸、失眠、多梦、健忘、舌淡、脉细无力。这类体质易患贫血、月经不调、神经衰弱。老年性震颤麻痹等。平素可选择益精血，安神明的功法。

(1)许逊服气法：宜环境幽静，空气新鲜，室内外均可。自然坐式或仰卧式、站式均可，平心绝虑，意念集中于呼吸，鼻徐徐吸入清气，导引入心中，然后再导引心中浊气经口排出体外，逐渐调匀呼吸，并使呼吸变慢而深长，连续36息。咽气时连同津液一起导引入心中。存想心中之气良久，再以意念送往丹田和两肾(左肾为日，右肾为月)。然后气由两肾同升合而为一，即意想白气从右肾沿脊柱右边上升入脑中，黄气从左肾沿脊柱左边上升入脑中，二气相合，历经头顶中央沿任脉下行，进入丹田，气煦左右肾。此法神运精气，交通左右肾，连贯脑髓，随着练功的深人，可求玄珠，即意想白气

在里，黄气在表，形成内黄外白之圆珠，悬在丹田之中，黄光灿灿，圆如弹丸，玄珠已得，即可收功。收功后做一些缓慢简单的肢体运动（《灵剑子》）。本功法在23时～次晨8时前行功最佳，忌在午后或傍晚行功，行功期间忌房事，宜素食，可少量饮酒，不可酒醉，口中饱餐，早晚少食。

久行本功可使筋骨柔和，关节通畅，手足有力，血脉调和，并能和颜悦色，延年益寿。如患肺痨、中风、臌胀、肿毒等疾病，应用本法也有良好的疗效。

(2)胎息法、内养功也有养血生血之效，可酌情选用。

（吉凤霞）

气郁体质选功 气郁体质者平素气机郁滞，气血运行不畅，脏腑功能障碍，常表现为急躁易怒，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲叹息，面色晦暗或淡青，舌淡红苔白，脉弦。时有胸胁胀痛，窜痛，或乳房小腹胀痛；或月经不调，痛经；或头痛眩晕，或咽中似有异物梗塞；或腹痛肠鸣，大便泄泻不爽。这种体质多见于女性或性格孤僻之人，易患失眠、抑郁症、精神病、高血压、冠心病、神经衰弱、月经不调等。可选择全身放松，疏通气机的功法坚持锻炼，使经络通畅，气血和平，功法如下：

(1)医统调气法：23时～1时之间行功最好。取仰卧式，瞑目，两手自然放于身侧，两足相距15cm，两臂与身体相距亦15cm。静卧良久，使形体放松，精神安定，呼吸平和，神息相依，意识随呼吸之气出入，以鼻吸清气下纳丹田。丹田之气盈满时需闭气候之，仅鼻中有短浅呼吸，谓"鼻中唯有短息一寸余"。待闭气四布全身后（意念导引气行周身），再从口中微微吐出腹中浊气，但不能把浊气排尽，要留少许，以上为一度，可反复若干次，复又静坐，定神于脑中，行功约40分钟，即可收功（《古今医统》）。收功后可作理发、叩齿、咽津、搓面等活动，或任意活动肢体，动作需轻缓自然。

久行本法可通经活络，调和脏腑，使人精神充沛，耳目聪明，身体轻健。如有气滞血瘀之痛症，或内伤积损引起的胸腹疼痛，脘腹胀满不适，大便不调，四肢关节疼痛等，运用本法也有良好的治疗作用，治病时要以意领气攻逐病所，疏通气滞，效果更好。

(2)五行掌推法、八段锦、延年九转法、保健功等，也都有疏肝理气作用，可以选用。

（吉凤霞）

血瘀体质选功 血瘀体质为素体经脉不畅或血行瘀滞，平时表现为面色晦滞，肌肤粗糙或脱皮屑，唇甲暗红，时有叹息，女性可有痛经、月经不调，舌质暗红或有瘀斑、瘀点，脉细涩或结代。多见于中老年人，易患肿瘤，冠心病、关节痛，或内分泌系统疾病。可选择消除积滞，祛瘀通络的功法，以疏通经络，调和脏腑功能。

(1)大威仪行气法：做好行功准备，先活动四肢，如伸臂曲肘，转腰转膝，或俯身探足等，动作需柔和缓慢。自然坐定之后，平定精神，调匀呼吸，鼻吸清气，口吐浊气，吐纳各3次。之后平和呼吸，仍用鼻吸口吐，使自然之清气缓缓入口，下沉丹田，再由丹田徐徐引出，从口呼出，5～7次，然后屏息，口内含气鼓漱15次以上，意念导引使气和液咽入丹田，以饱为度，不限次数。然后用手左右摩腹，令气流行，此时用鼻呼气，以缓和为宜，勿令喘促。再取坐式或仰卧式，两手半握拳，距离身体12～15cm，两足相距12～15cm，以鼻吸清气纳入丹田，意念导引气行全身。如身体某处有病，可以意引气攻病所，要求闭口运气，鼻中细细呼气，切勿呼吸急促。待气平和，再闭口鼻吸清气入丹田，并闭气于丹田，摇动两足趾和手指关节，以汗出为度。汗出之后再缓缓呼气外出。然后慢慢侧身，先左侧卧位，鼻吸清气，意念导引入丹田，再徐徐呼出，如此10次，再取右侧卧位，同前法亦作10息。再静坐使神气合一，不知己之存在，唯有意念导引，气的运行，呼吸之出入。收功时鼻吸清气，口吐浊气各3次，再活动腰脊、肢节，动作宜缓慢柔和。行功期间忌食破气和生冷的食品。按上述方法行功一月以上，不再行功时，平素行、立、坐、卧如觉腹中空乏，则鼓漱咽津，意引津液入丹田，然后口吐浊气，鼻引清气，呼吸绵绵，继续作功，便可缓和（《云笈七签》）。

(2)太极气功、易筋经、五行掌等亦可补气活血，可酌情选用。

（吉凤霞）

痰湿体质选功 痰湿体质素体脏腑气虚，水液代谢失调，痰湿内生，故其体态偏胖，肢体困重，乏力懒动，口中粘腻，汗出油腻；或睡眠深沉，鼾声频频；或胸脘痞闷、咳喘痰多；或大便溏泄，下肢浮肿，按之凹陷；或头身沉重，关节活动不灵活；或妇女带下量多。这类体质与先天禀赋有关，体胖又嗜食肥甘厚味之品，故易患肥胖症、冠心病、高血压及内分泌素乱等疾病。气功锻炼可强固内脏，协调形神，祛邪疗疾。

(1)宝瓶气法：佛家认为，人体有"三脉四轮"或"三脉五轮"。三脉指左、中、右三脉，中脉位于脊骨中，上起顶门，下达会阴，为人体性命的中枢，左右两脉贴脊柱两侧，为中脉的辅佐。四轮指"四至脉轮"，其位置在顶、喉、心、脐，另加密处（会阴）则为五轮。宝瓶气即通过三脉五轮协调作用修炼精气，调节形神关系。方法如下：选择空气清新的环境，无噪声、喧杂。宽衣松带，放松形体，安定精神。取单盘或双盘式；散盘或自然站式也可。先用力吐出胸中宿气，3次，然后意想空中自然之气，由百会缓缓吸入，充满身体，随之提起臀肌，收平腹肌（逆式呼吸），屏息住气达不能忍时，开始缓缓呼气，反复行之（约15～20分钟左右）。练功初期屏息的时间宜短，随着功力加深，屏息时间可延长，甚至达到呼吸都无，仅由中脉呼吸的境地。

本功法能益气强身，调节内脏机能，治疗肺、心、胃肠、肝、肾等脏的疾病。如自觉胸膈满闷，食欲不振、脘腹不舒、二便不调，疲乏无力、形体松浮等，行本功法均有良好效果。练功切忌急于求成，日久必有功效。

(2)五行掌：脾为生痰之源，肺为贮痰之器，故选五行掌推法、摸法以健脾，捏法以祛痰，云法也可泻脾经

痰湿。

此外内养功益气健脾,亦为该体质首选功法。

(吉凤霞)

气功健美 通过气功锻炼使形体健美。健美,首先是健,然后才谈得上美。祖国医学认为,"有诸内必形诸外",说明五脏六腑的功能活动、直接影响到人体的四肢百骸、五官七窍,因此,形体美必须建立在脏腑功能正常的基础上,只有精充、气足、神全,才能骨壮、肤润、体美。气功健美既有整体性的健美功法,亦有美容、美胸、美臀等局部性的健美功法。整体功法具有协调性;局部功法富于针对性。整体与局部有机结合锻炼,自能获得健美。现代医学认为,人体健美主要与神经系统,消化系统、内分泌系统等的功能状态有关。在内分泌系统中,性激素水平的提高能够延长或更接近人生青春期的最佳状态,这对于健美有重要的意义。现代气功研究证明,气功对神经系统、消化系统、内分泌系统等均有良好的调节作用,再加上局部的气功按摩,内外兼施,故有显著的健美效果。还需指出的是,健美必须以中医理论经络学说为指导,如手阳明大肠经与手太阳小肠经,都从上肢行至头部,因此,上肢、肩部、面部的健美与手阳明大肠、手太阳小肠经密切相关;又如足厥阴肝经从足大趾沿下肢内侧上行,环绕生殖器,经腹部止于胁部期门穴,因此,小腹、胸胁、下肢的健美与足厥阴肝经相关。在中华气功中,有不少有效的健美功法,应该认真加以探索。

(张湖德)

颈部健美功法 气功健美法。该法可使颈部活动灵活有力,颈部皮肤不松弛,对于防治颈椎病、肩周炎、面部疾病、颅内疾病、呼吸系统疾病等亦有一定疗效。具体功法:①首先放松全身,集意念于头颈处;②长吸气,并感觉气已吸进腹部深处;③在保持不呼吸状态下,将头低下,并使下颏碰到胸骨。低头时身体尽可能放松;④屏住呼吸,肩轻抬起,把颈椎尽量绷紧,身体要保持平直;⑤上述姿势保持10秒钟后呼气,在呼气过程中将头抬起,把身体慢慢放松,然后自然呼吸两口气,再做第2遍;⑥以上动作连续做4遍后,再深吸一口气,并屏住呼吸,同时将头轻轻地向后仰去,直到背上有牵扯的感觉,脸上象有气血上涌,注意尽量睁大眼睛;⑦当头仰到最大限度时,眼睛盯住一个目标,保持这样姿势15秒钟;⑧开始呼气,头同时慢慢抬起,眼睛从目标收回,平视前方,身体放松;⑨短暂休息后,再将头向顺时针方向慢慢转动9圈。转动时头要尽可能地向外偏倒,每转一圈要尽量到位;⑩再慢慢逆时针转9圈。

(张湖德)

胸部健美功法 气功健美法。该法能扩大胸围,纠正发育不对称的胸部,促进肌肉发达,增加身高,对促进胸部肌肉和呼吸系统器官活动有良好作用。①身体放松,两腿分开与肩同宽,两手平端于胸前,两手指尖相对,手心朝地。眼睛微闭,静立片刻;②缓慢吸气至极,呼气,同时将身体转向左侧,两腿不动;身体转到不能再转的部位时,呼气完毕;③吸气,身体随吸气回到原位;④呼气,同时身体尽可能转向右侧。如此反复进行20次左右;⑤两手心由指尖相对改为手心面向胸部。此时,不再控制呼吸,意念集中在胸部上。再注意一下身体的放松,然后保持这样的状态,静立10~30分钟。若在练功中觉得手臂太累,不能支持,可轻轻放下,休息片刻,再置于胸前;⑥收功:放松意念,用手拍打胸部,臂部、腹部、腰部、大腿、小腿。并用手互搓小臂、手指,再活动一下腰、腿,收功完毕。

此外,瑜珈功中的棕榈式亦能使胸部健美。

(张湖德)

乳房健美功法 气功健美法。乳房丰满而富有弹性,是女性健美的重要特征。其健美功法如下:首先用毛刷或布团在大腿内侧、外生殖器周围、臀部上方来回轻刷10分钟,自然呼吸,意想乳房发育良好。其次,聚气于指,拇指分开,其余4指合并,向后压于脊椎两旁,小指在大椎穴旁,其余依次排下,仰头吸气,同时指尖强压;头正呼气,指尖放松压力,意守按压处,连做20次。最后,在每侧乳房弧形按擦10次后,再运气点按乳部天池、膺窗、乳中、乳根穴和手小指甲外侧根部少泽穴,各10次,然后运气揉擦按捏整个乳房,先两手上下合按,再两手左右合按,各10次。自然呼吸,提拉乳头10次,意想乳头因受刺激而膨大。对于乳房下垂的妇女,可经常练习中宫收缩法:先立正站式,头向上顶,下颌微收,两手合掌立于胸前,自然呼吸,意守膻中10分钟;再深呼吸,挺胸收腹,两手用力互推,意想下垂松弛的乳房紧缩上提。最后徐徐呼气,胸腹放松,两手减力,意想上提的乳房丰满而富于弹性。

(张湖德)

腰腹部健美功法 气功健美法。

(1)腰部健美:自古以来锻炼腰部的方法很多,如《五禽戏》中的鹿形、鹤形;《易筋经》中的"屈体捡粮"、"掉尾摇粮";《八段锦》中的"摇头摆尾"、"双手攀足"等,皆以活动腰部为主,达到疏通腰部气血经络,起到强健腰部的作用。兹介绍一种简易功法:自然站立,双手叉腰,两拇指按于两侧肾俞穴处,意守命门。吸气,腰向后仰,两拇指用力下按肾俞穴;呼气,腰向前俯,两拇指放松。坐床垫上,两膝并拢弯曲,小腿伸直。以两手和两脚支撑,使臀部上抬5cm。意守脐,自然呼吸,腰部向右扭,使右膝触床垫;然后向左扭,使左膝触床垫。左右各做若干次。最后仰卧,两手放于体侧,掌心向下,双腿并拢伸直,意守脐、吸气,两腿缓缓上抬45度;呼气、两腿缓缓放下。

(2)腹部健美:①侧腹。上体做仰卧起坐,同时双手抱右膝,后还原成仰卧,再上体做仰卧起坐,同时两手抱左膝,再还原成仰卧状;②下腹。仰卧,蹦脚尖,收腹举腿,再用腹肌控制两脚,慢慢放下;③上腹。仰卧,两臂置体侧,用力收腹,上体做仰卧起坐,然后还原;④全腹,仰卧,两臂放于体侧,蹦脚尖。仰卧起坐,同时两手抱双膝,还原。

(张湖德)

四肢健美功法 气功健美法。

(1)美腿功:①立正站立,吸气,意守脐中;②下蹲,膝盖向外弯曲,脚跟离地,上体正直,双手放前下垂,手指触地,呼气,意守涌泉;③两手叉腰,左脚离地向前伸直挺直上体,曲右膝下蹲,脚跟离地,吸气,意守左足尖;④左脚收回,下蹲,脚跟离地,右脚离地向前伸直,挺直上体,呼气、意守右足尖;⑤仰卧,两腿平直,双手交叉垫于头下。然后弯右膝触及左手肘弯,再弯左膝触及右手肘弯。自然呼吸,意想腿部健美;⑥仰卧,曲膝至胸前,两臂平放身侧。然后推右腿向前伸直,再换左腿做同样的动作。自然呼吸,意想腿部健美。

此外,还可采取用下肢经穴刺激法健腿,即用毛刷分别从上到下稍用力按摩下肢的前面、侧面、后面至脚面。下刷时呼气,还原时吸气、意想腿部健美。再用毛刷从足底向上轻轻刷摩下肢内侧,直至大腿根部,上刷时吸气,还原时呼气,意想腿部健美。

(2)上肢健美法:将手心搓热,然后一手放在另一手臂上,沿手臂内侧由肩部向下擦摩至腕部,再沿手臂外侧由腕部向上擦摩至肩部,即沿手三阴经出,顺手三阳经进。两臂交换进行,各9~18次。本功法能加强手三阴、手三阳之经气,有疏经活络之功效,有利于上肢强健。

(张湖德)

气功减肥 通过气功锻炼自体调节系统,使过多的脂肪分解代谢,从而减肥。人体内脂肪堆积过多,超过正常体重20%以上称为肥胖。肥胖往往是冠心病、糖尿病、脑溢血等病症隐患,肥胖还给人带来不少痛苦和麻烦,如行动不便,夏天怕热等。减肥的方法很多,经常练习气功是一项重要措施。可用于减肥的气功功法很多,如龙游功、丹田功、周天功、玉蟾翻浪功等。

(1)玉蟾翻浪功:半卧在床上,膝弯曲成90度,左手放在胸前,右手放在小腹部,然后开始运气。即吸气时挺胸收小腹(丹田),呼气时缩胸鼓小腹(引真气冲丹田),小腹鼓得越高越好。一呼一吸为一次。坐、站也可练习。可该法使膈肌作上下运动,以此锻炼和按摩内脏。每次餐前饥饿时练40~60次,胃的消化液被送入肠内,饥饿感消失,可有效地控制饮食,减少热量。练功期间,一般10~30天内可不食或少食食品,仍感精力充沛,照常工作。若练后还有饥饿感,可少吃些菜和汤,不吃主食。

(2)简易减肥功中的并步崩拳动作亦有一定减肥作用。并步夹裆,两手握拳置于腰间,左拳向正前方击出,拳眼朝上,收回原位时拳心朝上;左拳收回的同时,右拳向前击出,如此反复左右各击若干次。该法以腰腿发力,两腿相并,练习时两膝前后相搓,腰胯随之拧转,裆及外生殖器亦受到有效摩擦,从而调节性激素,使蛋白合成增强、脂肪减少,改变脂肪在体内的分布。

(张湖德)

气功与群众体育 气功作为一种祛病强身、延年益寿的自我身心锻炼方法,在我国至少有5000余年的历史,气功的产生与人类的生产生活活动是紧密相连的应该说,气功的起源就有着广泛的群众性。《吕氏春秋·古乐篇》记载,远在伏羲时代就有一种医疗健身舞、这种作舞宣导的健身方法可以说就是一种群众性的医疗体育保健活动的雏形。又如《素问·移精变气论》中记载:"远古之人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑。"说明先民就是以劳动或模仿劳动的运动和静息的方式来抵御寒冷与酷暑的侵袭,调整人和自然界的关系,达到保健目的。

随着时代的发展,气功经过长期的实践与认识,其方法与理论都在不断丰富,形成了佛、道、儒、武、医等诸门派。从事气功实践的人也历代不绝。新中国成立后,气功同传统的祖国医学一起获得了新生。从1953年在河北省建立第一个气功医疗中心——唐山气功疗养所(院)开始,不到10年的时间里,全国就先后成立了70多个气功医疗机构。一批有关气功疗法的书籍相继出版,为气功摆脱宗教迷信,跨入现代科学的殿堂奠定了基础,同时也为气功在群众中普及起到了积极的宣传推动作用。当前,气功事业蓬勃发展。过去密而不宣的传统功法相继问世,新功法如雨后春笋。目前在社会上流行的气功功法之多难以胜数,参加气功锻炼的人不计其数。气功已经成为一种广泛性的群众性体育运动,气功在我国的发展已成为一种蔚为壮观的社会现象。气功的锻炼方法与现代西方体育有很大差别。《中国气功史》论述气功的定义为:"人类以增强自身机体的协调性为主要目的,通过调心,调息、调形等手段而主动进行身心锻炼的过程、就是气功。"体育的概念为:"人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气,水等自然因素和卫生措施,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活为目的的一种社会活动。"就其内涵而言,我国古代先贤所创造的健身方法远比西方现代体育的内容丰富、深刻得多。从锻炼效果看,以意念活动占主导地位,配合呼吸及形体姿态,达到身心如一、物我两忘状态的身心体验,是现代体育达不到的。至于气功在培育人体元气,提高抗病和自愈能力,增加大脑智慧,激发人体潜在功能等方面的作用更是现代体育望尘莫及的。近20多年来兴起的"气功热"多少也说明了人们对健身方法在进行重新认识。气功作为一种群众性的体育锻炼方法已为愈来愈多的人们所接受。

(杨士增)

气功与学校体育 气功可以提高和开发智力。国内很多地区和学校在学生中开展气功锻炼后,普遍取得好的结果,学生的健康水平,智力水平(包括阅读能力、记忆力、理解力等)均有所提高,在防治近视及其他慢性病中也取得可喜的成绩。

据报道,日本不少大中学校都开展课前静坐。印度教育部宣布,全国320所小学必须把瑜伽列入必修课,在联邦德国有10万人练习静坐,其中就有不少是教师

和学生。此外，苏、美等欧洲国家也大力开展各种静功。

我国有人在大、中学生中开展气功锻炼，每天放松静坐15～20分钟。练功2周后，一致反映头脑清醒，有清爽舒适感，眼睛亮，睡眠好等等。有的同学治好了习惯性便秘、心悸、神经衰弱，近视的同学提高了视力，学习成绩不同程度提高，身体素质（如引体向上、50米跑、立定跳远、1000米跑、体前屈等）也有明显改善（见表I）。

表I 气功试验班和对照班身体素质增加的比较

项目＼对象	试验班（28人）	对照班（23人）
引体向上（次）	5	1.7
50米（秒）	0.51	0.13
立定跳远（厘米）	0.05	0.03
1000米跑（分）	0.19	0.10
体前屈（米）	4.82	1.33

（大连工学院体育教学部）

静坐气功，可提高学生的学习效率。其大脑皮层神经过程的强度——工作能力明显提高，出现较强而集中的兴奋。在受到强烈刺激时，也不易出现超限抑制，同时大脑皮层从一种工作状态转入另一工作状态的灵活性也有提高，适应过程缩短。即大脑皮层的强度、分化抑制、灵活性等机能都得到加强（表II）。

表II 受试者两次课堂回忆成绩比较

项目＼类别、数值	总人数	平均总分 $\bar{X}+SD$	39分以下		40－59分		60－79分		80分以上	
			人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
5分钟静坐组	82	59.30±30.69	19	23.17	12	14.63	25	30.49	26	31.71
对照组	87	50.29±23.28	25	28.74	24	27.59	28	32.18	10	11.49
P值		<0.05	<0.05				<0.05			

（上海师大体育系）

儿童和青少年时期是智力发展旺盛期，如果在这期间利用气功方法充分开发脑的功能，对培养德、智、体全面发展的年轻一代将具有特殊意义。

（贾金鼎）

气功与中老年人体育 中老年人的生理状态逐渐进入衰退期。但如果经常用脑，精神愉快，使神经系统处于良好的活跃状态，同时根据自己体力情况适当进行体育锻炼，使血液循环畅通无阻，则可以推迟细胞的衰老。气功便是一种很适合于中老年人锻炼的方法。气功注重精神—身体的整体性锻炼。强调精神的自我调节、呼吸的深长和形体的松弛达到整体协调统一，具有增强体质、延缓衰老的作用。

气功锻炼的功法很多，但基本原则是调神、调息、调形，松静、自然。对初学的老年人来说，运动器官、内脏功能都已减退，不宜追求高难动作而影响锻炼效果，应选择简便易学的功法。动功有八段锦、五禽戏等，静功有静养功、六字诀、站桩功等。每个人可以根据自己的体质、健康情况、兴趣爱好以及生活条件等，选择一种锻炼方法，持之以恒，便会收到良好效果。

（贾金鼎）

气功与医疗体育 医疗体育是根据疾病的特点采取各种体育运动方法预防和治疗疾病。它通过病人积极主动的运动锻炼加速机体功能的康复和劳动力的恢复。医疗体育是医学科学领域中一门新兴的学科，是运动医学中的一个分支，是康复医学中一个重要的组成部分。

中国是世界上最早应用医疗体育的国家。3000多年前我国就应用体育运动形式来治病，称作导引和按跻。就其内容来讲，这是早期的医疗气功。从长沙马王堆（三号）汉墓中出土的帛画"导引图"反映出，在汉代就有成套的医疗体育方法。气功界将其看作是早期完整的医疗气功中的动功。后汉末年名医华佗集前人的经验，总结编创出著名"五禽戏"，即模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种禽兽的动作和姿态进行肢体活动，以增强体质，防治疾病，对我国的医疗体育有较大的影响。隋、唐以后在多种医学著作如隋巢元方辑录的《诸病源候论》、唐孙思邈的《千金方》等医书中已有专章论述导引、养生法。其后，太极拳、八段锦、易筋经等医疗动功方法陆续发展。医疗体育界把这些气功方法看作是民族形式的医疗体育加以记载和论述。这些医疗体育方法的特点是强调"意"（调心）、"气"（调息）、"体"（调身）的锻炼。要求做到"意气合一"、"意体相随"，也就是意念和呼吸、肢体的运动相结合，有时还与按摩相结合，因此，无论在内容和形式上都十分丰富多采，形成我国医疗体育独特的风格和体系。可以认为，医疗气功是医疗体育中十分重要的一个组成部分。

医疗体育还包括一些功能疗法与康复疗法，如医疗体操、有氧训练、器械运动、生物反馈、作业疗法等。同时充分利用日光浴、空气浴、水浴来锻炼身体，提高机体的抵抗力和对气候的适应能力。气功作为医疗体育的一部分，与其它医疗体育项目有共同之处，它们均是发挥内因的整体疗法；不同点是，气功是强调练"心意"为主的心身锻炼方法，而其它医疗体育项目是强调练"身"为主的功能锻炼方法。

（黄美光）

伤残人医疗气功 运用医疗气功对伤残的各个阶段进行治疗与功能康复有一定疗效。

医疗气功对伤残人的作用在于，早期能加强大脑皮层的抑制作用与稳定性，消除或减轻由于伤残带来的不良性刺激，提高残疾人的治病信心；在康复阶段能疏通经络，促进血液循环，加速肢体功能的康复进程。

对伤残进行医疗气功应辨证施功，其原则如下：

（1）伤残后急性阶段：伤员烦躁不安，对治病失去信心，甚至有轻生念头。对此可进行气功心理治疗，即在心理开导的基础上练静功，以一念代万念，以良好的

意念或意守某一穴位来排除不良的杂念。

(2)长期卧床伤员：选择以调息为主的功法锻炼，加强气体代谢，预防肺部并发症。

(3)痉挛瘫痪者：练放松功，用大脑意念放松痉挛的肢体肌肉。

(4)无主动运动瘫痪者：选择"意气"运行的功法锻炼，即医疗体育中的意想性运动。虽然肢体没有主动运动，通过大脑以意领气到伤残肢体，作想象的肌肉收缩运动，有助于主动运动的出现。

(5)残肢有主动运动者：选择主动运动训练及自我按摩以加强肌肉力量，改善关节活动功能。

(6)残肢功能基本恢复者：选择保健功、太极功、八段锦、易筋经、五禽戏和慢步行功等动功进行锻炼。

伤残人练气功注意事项：

(1)伤残的功能康复过程较长，练功者要有信心和耐心，坚持每日练功，会取得良好效果。

(2)练功应循序渐进，逐渐增加练功时间和运动量，切勿操之过急，以免出现不良反应。

(3)练功出现不良反应时应暂停练功，请教气功医师，待不良反应消除后再继续练功。

（黄美光）

气功与竞技体育 随着竞技体育运动成绩和技术水平的提高，对运动员也提出了更高的要求。不仅在体力上、技术上，同时也要求在精神上有更充分的训练和准备。在国际比赛中，许多运动员体力上和技术上的训练水平都达到了近似生理极限。有时比赛双方水平不相上下，这时就要比精神，比意志品质。在这方面，大脑的潜能还有充分发挥的余地。气功就是适合于身体和精神方面训练及自我调整的方法和手段。

1960年以来，中国的气功与印度的瑜珈就引起欧美、苏、日等国家和地区的注意，经多学科研究，总结了一些"自我调整"心理训练的手段和方法，如"自我锻炼法"、"自我放松法"、"深呼吸法"、"想像训练法"等等。60年代我国一些优秀游泳运动员采用"静坐"、"回忆动作"等气功方法获得过好的运动成绩。1978年国家体委要求有条件的体育院校开展气功方面的研究。

在完成高难动作时，协调性是完成动作的关键之一。因此在训练和比赛中保持适宜的紧张度很重要。其主要方法是克制激动，保持镇静，使脉搏、呼吸平稳，肌肉放松。同时也可用默想及语言暗示适当动员，回忆动作，自感力量充沛，精力旺盛，作好一切准备。特别是把注意力集中在将完成的第一个动作上。

国外"自我调整"方法可分四个阶段：①安抚：目的在于消除情感上和体力上的紧张状态，将神经系统的活动转入消耗较少的静止状态，此时植物性神经系统的副交感神经占优势；②增进紧张度：目的在于用适合于机体的生理刺激，促进机体从静止状态进入准备工作状态。这时交感神经占优势。以上两阶段每日都进行；③动员：用自我暗示方式，在机体可能的范围内大大提高心理、生理机能，在面临重大比赛时使用。④临界动员：根据运动员个人体格和心理状态安排，目前较少使用，在特殊情况下才采用。

从气功的基本内容，调神、调息、调形的生理作用看，它能消除疲劳，防止过度紧张，提高竞技能力。由于气功种类繁多，功法各有所长，而各运动项目和具体对象在不同情况下又有不同的要求和需要，因此有些功法也不能完全照搬，而需要在实践中研究和探索，寻找一些简便易行、有针对性且又有效的方法。

此外，气功"外气"在防治运动性伤病(如过度疲劳、急性或慢性软组织损伤、骨折)中也有较理想的效果。

气功虽有养身、健身作用，但并不能代替体育专项的训练手段和方法，也不能代替专项技术。它们可以有机结合，以促进运动员更好地掌握技术，提高竞技能力，帮助其恢复体力，防止运动伤病，充分发挥潜能，从而达到更高的竞技水平。

（贾金鼎）

"调神"在竞技体育中的作用 "调神"在气功锻炼中起主导作用。通过意念活动以影响和调节生理功能，对健康和疾病有重要影响。气功锻炼中出现大脑皮层主动性内抑制，能使能量的消耗过程转向能量的贮备过程，对机体有调整、恢复的作用。在研究气功状态脑电图时可发现，它不同于常人平静时有脑电图，也不同于睡眠时的脑电图。其特点是有大量低频谐波，包括α波、θ波、δ波。出现低频谐波表明该区脑细胞某些电活动有序，尤以额叶和顶叶最明显。而额叶是中枢神经系统最高中心，主管意识活动，说明气功对高级神经中枢有特殊作用。在体育运动中，它有助于改善大脑的机能活动能力，使智力、感知能力及控制自身的能力都将有所提高，对消除精神过度紧张，恢复疲劳，增加能量的贮备也有良好的作用。

近年研究证明，心理和意识状态对植物性神经系统能造成直接影响。生物回授，就是借助生物回授仪(如肌电、皮肤电阻、心率、血压、脑电等)把生理变化用听觉或视觉信号告知被试对象，让他们通过主观意识去影响和控制自己的生理功能。这种通过"外感受器"眼、耳、皮肤的回授作用进行自我调节的方法，叫"外回授"。而气功锻炼是通过内感受器的体内感觉神经调节各项生理功能，如心率、呼吸、血压，温度等，故称"内回授"。

当运动员过度紧张时，交感神经兴奋性亢进，心率加快、血压过高，肌肉过度紧张，动作节奏失调，此时可用气功锻炼帮助运动员自我调节，使过度兴奋的交感神经兴奋性适度下降。有时也可出现相反的情况，需要通过自我调节以维持交感神经和副交感神经的平衡，以保持良好的竞技状态。

美、苏、德国等在训练中让运动员处于类似于气功的入静状态，然后用语言暗示或自我暗示，使下意识程序化，形成新的自身形象，变失误、怯场、紧张、无信心为准确而有信心，通过训练能使运动员具有更大的灵

活性，临场发挥较好，被认为是增强、集中和使用智力的一种有效方法。

在竞技体育中，结合气功调神锻炼，加强意念、意志品质的锻炼，对思想境界提出更高的要求，这对进一步提高竞技能力，在激烈的比赛竞争中取得更好成绩将有实际意义"

（贲全鼎）

"调息"在竞技体育中的作用 "调息"是气功锻炼中关键的一环。不同的功法有不同的要求，如自然呼吸、细长呼吸，腹式呼吸、逆式呼吸、顺呼吸等等，一般体育运动以自然呼吸，或自然平稳的细长呼吸较合适。也有用配合动作，如长跑中3步一呼，3步一吸；或是用深呼吸加憋气等以增加力量和爆发力等。总之深长呼吸，有节奏的呼吸，可以加大肺活量，增加腹压，使吸入的氧气量增加，体内氧分压增高，有利于氧气渗入血管、组织和细胞。

在气功"调息"锻炼中，膈肌上下活动幅度明显加大。除了有利于增加肺活量外，膈肌是一种半随意肌，它可通过有意识的控制，使其活动加深，使腹腔内脏器受到一种温和的按摩。另一方面，膈肌活动度加大可以刺激迷走神经使之兴奋，有利于内脏器官的血液循环。从血流图、心冲击图、微循环的研究中可见，随着呼吸的变化，血流量在不断变化。深吸气时，血液的回流量明显增加；在宽息时，血液又从动脉侧涌入肌肉和组织内，这种唧筒作用机制有很大意义，它有利于增加工作的肌肉和内脏的血流量。特别是在激烈运动和情绪紧张时，作深长的腹式呼吸，调节呼吸频率，使呼吸平稳，是自我调节的较好手段。

国外有的运动员常采用呼吸自我调节法。①坐式：最大限度放松肌肉，并默念几遍：我完全平稳地呼吸，我呼吸很深，而且有节奏。"然后，用鼻作深吸气并默念数数，从1～26之后，经口作深呼气，重复6～8次。②站式：自然放松站立，作尽量深长的吸气，并默数数，双臂向上举。然后呼气，身体前倾，双臂放下。③行走：可自由行走，吸气、走6～8步；然后呼气，走6～8步，双臂向上或放下均可。也可用深吸气—憋气—然后呼气的方法行走。

由于整个有机体处于一种松静自然的状态，加之腹式呼吸，呼吸加深，氧气在组织内的吸收和运输得到充分改善，植物性神经系统得到适当的调整，这对大脑和整个有机体都是一种很好的休息，能使各项机能得到更快的恢复和调整。

（贲全鼎）

"调形"在竞技体育中的作用 "调形"是气功锻炼中基本的一环。无论是站、坐、动的气功锻炼中，都要求保持某一定姿式，松静自然，肌肉放松。平时若不注意肌肉放松训练，到激烈的比赛时，从情绪到肌肉都会处于过度紧张状态，影响其体力和技术的充分发挥，甚者比平时训练的成绩还差。同时，由于肌肉过度紧张，甚至僵硬，将造成肌肉拉伤。根据对马拉松运动员跑前跑后小腿腓肠肌的组织学检查结果，可见多数有肌纤维坏死及炎症。而在激烈运动后结合练气功放松肌肉，则可明显减轻肌纤维的损伤。我们通过对模拟过度运动的家兔腿部肌纤维的电镜观察发现，气功"外气"可以明显减轻肌纤维的损伤程度。

美国某大学田径教练教他的队员用90%的努力，在比赛中打破过37项世界纪录。世界短跑名将，1984年奥运会百米冠军刘易斯曾说："在50米前我加速，然后我只须放松肌肉。您愈是放松，你的速度就下降得愈慢。"

研究表明，既要充满信心，又要放松自如，才能获得好的运动成绩。我们知道，每块肌肉也相当于一个微小的血泵，因为血液在血管中流动不仅靠心脏的唧筒作用，而且要靠肌肉的运动。运动员要充分应付力量、速度和耐力的考验，必需从血液中获得能量，这就要靠心脏和肌肉的唧筒作用以保证肌肉和脏器的血液供应。运动中是这样，运动后恢复期也是这样。如肌肉僵硬，不会放松，势必造成肌肉的血液循环障碍。实验表明，肌纤维在安静放松时不断颤动。我们曾用肌肉震颤描记法，记录到安静时肌肉的微颤，其频率一般在8～12赫左右。这与用次声测到发放"外气"时的低频次声波频率8～12赫左右一致。而练功中脑电图也可见到8～12赫的α波节律前移和百分比增高，皮层各区趋于同步的现象。这些从神经系统到肌肉的活动频率同步现象，必将出现共振。练气功中，特别是在静功中，常可感到全身上下、内外生生不已之微动，即静中之动，也即"气感"。这时毛细血管扩张、副交感神经中枢紧张性升高，出现"贮能性"反应，它有利于整个有机体各系统和器官的调整和修复。因此让运动员掌握好肌肉放松的自我调节的方法，对他们提高竞技能力，更好地发挥其潜能，防止运动性伤病，促进疲劳的消除将是有益的。

目前国外用"分段肌肉放松法"在一些运动员中产生了良好的结果。我国一些运动员通过练气功后，促进了伤病的康复、提高了竞技水平，也取得一定的好成绩。

（贲全鼎）

气功与竞技能力训练 在竞技训练中，气功训练能使运动员不断提高心理素质、生理素质和运动技术水平，达到最佳竞技状态，发挥最佳竞技水平 竞技运动中的气功训练必须遵循生命整体观和动静相兼的原则。

竞技运动中的气功训练，应根据竞技运动项目的特点和运动员的个体特点，遵循气功训练原理和原则来选编。可以采用"内力"训练和"外力"训练两个途径。

（1）"内力"训练："内力"是意、气、力的统一体，又称"内劲"。意是气的统帅，气随意行，力应意、气而生。运动员必须明意得气方能知力，知力才能用力。可选用以下功法系统训练：①站桩；②摩擦步：两脚平行而立，膝部微曲，两臂左右分开，掌心如按两大气球，头上顶，

臀下坐，含胸紧背，气足心静，小腹充实。片刻后，身体重心移到左腿胯部，右脚半弧形平行向前慢慢移动，脚尖向前，脚掌落地于自身之右外侧。然后再将重心移到右胯部，左脚做半弧形向前移动，两脚交替。意念假想两足如磨水泥地，似有水泥沾到的阻力；③竞技桩：两脚前后分开成丁八字形站立，身体微斜，两腿弯曲，身后坐，前脚跟略离地面，膝前顶；两手抬起，曲肘环抱，如抓球状；意念两手两臂拉之不开，推之不动，砸之不落；④试力：站立同竞技桩，两手自然抬起，掌心向下，手指自然分开，指尖向前，用身体推动双手向前移动，意念如用双手十指推动水中漂木，缓缓而行。当两臂将要伸直时，两手翻掌，掌心相对，用身体将双手慢慢拉回。如此往复；⑤调息发力跳：跳远起跳蹬地瞬间，口鼻同时迅速呼气，起跳后腾空瞬间，口鼻同时迅速吸气。呼吸迅速有力，起跳动作快速有力，意气力同行。

(2)外力训练：所谓"外力"是人体与外界接触产生的力。这种力通过人体抗阻力的途径来改善神经中枢支配肌肉的机能，增强神经冲动的传递，提高肌肉力量。可选用以下方法进行系统的"外力"训练。①在不减少速度的情况下增加阻力；②在不减少阻力的情况下提高速度；③阻力和速度同时增加。

(3)训练安排：

①训练期每周训练安排如表：

内容 周 时间	一	二	三	四	五	六	日
早晨	站桩、磨擦步	站桩	站桩、磨擦步	站桩	站桩、磨擦步	站桩	站桩、磨擦步
上午		磨擦步		磨擦步		磨擦步	
下午	外力训练		外力训练		外力训练		外力训练
晚上	站桩 磨擦步	站桩	站桩 磨擦步	站桩	磨擦步 站桩	站桩	磨擦步 站桩

②竞赛期每周训练安排示例如表：

内容 周日 时间	一	二	三	四	五	六	日
早晨或上午	竞技桩	试力	竞技桩	试力	竞技桩	试力	
下午	外力	调息发力跳	外力	调息发力跳	外力	调息发力跳	
晚上	试力	竞技桩	试力	竞技桩	试力	竞技桩	

③调整期训练安排示例如表：

日期	早晨或上午	下午	晚上
单日	站桩、磨擦步	调息发力跳	站桩
双日	竞技桩、试力	调息发力跳	站桩

（何亦南）

气功与力量训练 气功锻炼能提高运动力量。力量训练是提高体育运动水平的基础，各项运动都以力量为基础，力量增大有助于爆发力速度的训练，也有助于提高耐力训练。力量与肌肉横断面肌纤维粗细及肌凝蛋白质含量有关；而神经调节能改善主动肌和协同肌、对抗肌、支持肌肉的相互协调关系，神经中枢对运动神经发放冲动的次数、兴奋与抑制相互转换起调节控制作用。气功可以调动激发人体潜能，调节大脑皮层兴奋一抑制的快速转换，改善内脏功能，疏通血管快速供氧供能，使对抗肌放松，主动肌和协同肌肌电增高，肌力加强。气功与力量训练结合的功能效应是：改变以前以意支配肌肉运动产生力的现象，成为意支配气，以气催力，气催力刚，力量的产生是意识支配下以气为物质基础的一系列生理和心理变化过程。气功态时以丹田（腹部、膈肌）为中心，内气增强，经络疏通，运能四肢，形成意到、气到、血到、力到，增大作力部位的肌电电位，从而产生较大的力量。

（夏双全）

气功与速度训练 气功锻炼能提高运动速度。速度在体育运动中反应人体进行快速运动的能力，表现为反应速度、动作速度及周期性运动的位移速度。决定运动速度的快慢与大脑皮层反应时、灵敏性、反射弧有关，与身体协调性、机体放松、紧张、肌肉快速收缩产生较大的力量有关，也与人体内脏器官的承受力、负荷量、无氧代谢等有关。

ET脑涨落图测试表明，人体进入气功态后，大脑有序化程度提高，协和性增强，可以随时调控大脑的兴奋与抑制，兴奋与抑制能快速转化，使大脑皮层反应快，灵敏性高，形成协调有序的快速反射弧，大脑发放的兴奋冲动波能迅速传到运动部位，使运动部位电位幅度增高，肌力增强，肌纤维增加，运动单位增多，产生快速运动。气功态时还测到神经传导M波速度加快，F波传导速度加快，使肌纤维在较短时间内产生较快收缩，达到运动中最佳的速度。此外，气功闭气的膈肌运动，还能增加体内压，提高机体无氧工作效率，因而成为体育运动专项素质训练重要的一环。

（夏双全）

气功与耐力训练 气功锻炼能提高运动耐力。耐力是指人体长时间进行肌肉工作的能力，也可以看成是对抗疲劳的能力。耐力训练在体育运动中有有氧耐力和无氧耐力训练。耐力从外表上划分又有速度耐力、力量耐力、静力耐力和一般耐力；从器官上划分又有呼吸循环系统耐力、肌肉耐力、全身耐力等等。有氧耐力是指长时间进行有氧工作的能力；无氧耐力是指身体处于缺氧情况下较长时间对肌肉收缩供能的能力。

气功锻炼中的调息，就是有意识主动进行呼吸，增加吸氧量，改善内脏功能。深呼吸时的膈肌运动使肺底部未开放的肺泡开放，把常人吸气量0.25～0.3L/分提高到4.5～6.5L/分左右，使血液中血红蛋白含量增高，肌肉有氧代谢能力增强。闭气练功时，体内压增高，

肺通气量加大，亲和率上升，提高了机体在无氧代谢时的运动能力。因此，气功能调动激发人体潜能，提高有氧耐力和无氧耐力。

（夏双全）

气功与爆发力训练　气功锻炼能提高爆发力。爆发力是运动员在一瞬间所表现出最大的力量效果，是人体力量的重要素质，是人们获得运动技能和取得优异成绩的基础。爆发力的大小取决于：①直接参与运动的肌肉所固有力量的大小；②在单位时间中，神经支配参与运动肌群的收缩和放松的协调能力。而肌肉本身的力量与肌肉纤维的粗细、长短和有序化排列程度有关，粗者、长者、有序化排列程度高者力量大，而肌群的协调用力程度则与神经的支配能力有关。如果运动员气功训练有素，并掌握一定的方法，则不仅有助于肌肉横断面积的增加，提高肌肉的绝对力量，而且还可以增加肌纤维排列的有序化程度，提高肌肉的质量。更重要的是，通过气功锻炼，可使大脑有序化程度提高，提高机体的协调反应，从而提高运动员在完成动作中的发力效果。

曾有人在田径、游泳、举重、散打等竞技项目中做过气功训练的试验，并进行自身对照，结果经统计学处理，效果是肯定的。而且发现，通过用"神会"(不触及身体的"外气"发放)或用"内功"(气功)按摩运动员的主要肌群，对提高肌纤维的有序化、提高运动员的爆发力以及及时消除疲劳也有立竿见影之效。

（张树芳）

气功与灵敏反应性训练　气功锻炼能提高灵敏反应性。灵敏反应性是指人体对各种刺激发生反应的速度。在竞技体育中，它是运动员专项运动技能和各种身体素质在运动过程中的综合表现，是身体灵活性、敏捷性及动作准确性的综合反应；它既要求运动员有平衡的稳定性，又要求运动员有相应动作的速度性。灵敏反应性在直接对抗的竞技项目中尤为重要，如篮、足球运动员在球场上对瞬间变化所作的相应反应；击剑、摔跤、拳击、散打运动员对对手动作和意图所作的及时而准确的判断，和以判断为基础所作的防守还击等等，都需要运动员在复杂、多变的环境中具有迅速改变身体重心和体位的能力，以及迎合实战需要迅速作出出击或退守选择的能力。

气功锻炼可以有效地提高运动员的灵敏反应性。经过气功训练，大脑和肌纤维的有序程度均得以提高，灵敏反应性亦会随之提高。

有人曾对举重运动员肩关节的灵活性作过对照观察。在运动员双手持木棍作"转肩"练习中发现，进行15分钟气功训练后，双手握木棍的距离较气功前缩短7.87cm；用肌张力仪测定，肌肉硬度下降，表明气功锻炼可以改善肩关节的灵活性和柔韧性。

在提高反应速度方面，气功训练也有一定作用。通过有的放矢的气功训练，可以提高反应时速，并能较快体察对方意图，作到"敌不动，我沉静，敌微动，我先发"，使自己始终处在主动地位。

（张树芳）

气功与技术协调性训练　气功锻炼能提高运动技术的协调性。"技术"，在体育运动项目中称为"运动技术"或"动作技术"。而技术协调性的高低，是技术好坏的重要标志。技术协调性高者，其技术必然符合人体科学原理，因而也最能有效调动身体的潜在能力，它对运动员能否有所突破，创造优异的运动成绩具有重大的意义。所以，技术协调性训练，在运动员训练中占有很大的比重和很重要的位置。

运动员通过气功锻炼，可使"阴阳平秘"、"气血通达"，调动体内固有的潜能为技术协调性训练打下良好的基础。

气功提高运动技术协调性的作用机制可能与以下几方面因素有关：①气功具有红外辐射功能，能使某些肌肉或组织发生共振，从而促进技术协调性的训练；②气功的磁场作用能使局部生物磁场排列有序，有利于完成更复杂的动作；③气功的次声波效应，能影响和调节组织器官功能状态，使之易于接受复杂的训练，保持内环境新的动态平衡；④气功的静电效应能使细胞电活动达到有序化水平，或是改变组织细胞液晶分子的排列，从而改善组织细胞的功能，使之能承担更复杂的技术训练。

有人报道，7名接近运动健将标准的举重运动员练功1个月，测验发现，运动员的技术及力的应用比过去协调，抓举平均每人增长7.9kg，挺举每人平均增长5.8kg。与非练功的同等水平举重运动员相比，抓举、挺举两项总和也提高2kg。

（张树芳）

气功与运动医学　运动医学是一门研究体育运动对机体影响的综合科学，它与基础医学、治疗医学、预防医学、康复(再造)医学都有密切关系。其任务包括，研究与体育运动和竞赛的有关医学问题；为从事体育运动和竞赛的运动员进行健康监督；对其训练程度和内脏机能进行医学评定；为运动创伤和运动性疾病进行防治；为各种病人提供体育锻炼方面的医学指导和咨询等。运动医学研究促进尽早消除疲劳的手段和有效的防治运动性疾病的方法，研究如何提高有机体适应各种内外环境剧烈变化的能力，如何提高身体力量、速度、耐力和灵巧性，如何充分发挥人的潜在智能和体能。

气功作为我国传统的强身健体、祛病延年的方法，在现代运动医学中也有着重要作用。气功锻炼可以帮助协调有机体各系统和器官的机能，能促进疲劳的恢复，防治运动性疾病，提高身体素质，充分发挥人的潜能。国外及国内不少运动员结合运用气功锻炼如加强思想集中的静坐、意念训练、以及肌肉放松和深呼吸法等，在训练和比赛中取得一定的效果。

气功"外气"和中药、针灸、按摩一样，在运动性伤病的治疗中也取得很好效果，特别是对常见软组织损

伤疗效显著。对骨折病人的止痛和X光观察结果比较,气功确有加快骨折愈合的作用。同时,也发现练气功可帮助恢复疲劳,防止肌肉过度负荷产生损伤。在运动性延迟性肌肉酸痛时的骨骼肌超微结构中,练气功组确有明显的防止肌肉变性发展或促进变性恢复的作用。说明气功能促进体内微循环,加强组织新陈代谢,缓解或消除组织损伤。

在动物实验中也发现,对由于在冰水中游泳造成小白鼠的心脏、肝脏、肌肉的损伤,气功"外气"组有明显的抑制作用。对家兔实验性过度运动的肌肉超微结构和实验性骨折的愈合中,均发现气功"外气"组与对照组有明显的差别($P<0.05$),表明气功在运动医学中具有较为广泛的应用前景。

（贲金鼎）

气功与运动心理学　气功锻炼能提高运动员的心理素质。随着竞技体育技术水平的提高,竞争越来越激烈。运动员之间的身体素质、技术和战术都非常接近,因此运动员的心理因素在很大程度上决定着成绩的好坏。近10年来,运动心理学受到重视。因为运动员的赛前紧张(包含赛前过分激动和信心不足),以及赛后疲劳的恢复都是影响运动成绩的重要因素。运动疲劳可分为身体疲劳、心理疲劳和认知疲劳。特别是后者与心理和精神状态有非常密切的关系。往往可以见到比赛的冠军,虽然体力消耗很大,但精神很好;而落后的运动员则表现为精疲力尽,精神涣散,情绪低落。其原因就是心理和认知疲劳所致。

从运动心理学范围看,运动员的认知能力包括一些具体的训练和比赛任务中的心理过程。如意念训练(想像动作训练)、预料能力训练、正确动作的运动表象训练、提高集中注意力的训练、正确分析和估计比赛行为,克服干扰能力的训练等等。

瑞典心理学家乌那斯塔(Unestahl)根据许多与提高运动成绩有关的方法和手段合理安排训练,制定了"理想竞技状态的训练程序。"这一程序在很大程度上吸取了东方气功和瑜珈训练方法的精华。如其内在心理训练的程序,第一阶段主要安排肌肉放松训练,进一步有念动训练、增强自信心训练等。这一训练程序被很多西方国家运动员所采用。1981年乌那斯塔对5000名不同运动项目,不同年龄和性别的瑞典运动员调查结果,说明内在心理训练和竞技水平明显相关。资料表明,30%的瑞典冠军和37%的欧洲冠军参加过内在心理训练。1980年瑞典奥林匹克队参加内在心理训练的人数不到1/3,而经过这种训练的选手中,有2/3以上运动员进入了半决赛。

我国传统的健身方法中,特别是一些武术气功如意拳、太极拳、五禽戏、八段锦、静养功等,都是首要练习放松,从心理放松、思想集中、排除杂念到全身肌肉、关节的放松,进而加强意念训练,一松一紧训练、象形训练、想像动作训练等。例如意拳的站桩,从养生桩进入技击桩,然后试力,其中有很多假借的意念训练,相当于念动训练和增强自信心的训练。传统的武术气功有一套符合科学的,从心理到生理的整体训练方法。它应该和现代竞技体育训练结合起来,从而提高运动员的心理素质以及精神和身体的平衡统一性,更充分地发挥人的潜在能力,提高人类的运动竞技水平。

（贲金鼎）

气功消除运动后疲劳　气功锻炼能有效消除运动后疲劳。运动员平日训练紧张,加之参加紧张激烈的大赛,大脑皮层处于高度紧张状态,久之会感到疲劳,心理情绪不稳,信心不足,失眠头痛,记忆力减退,比赛时肌肉协调性下降,动作失调,影响了场上发挥,致使比赛功亏一篑。

现代科学理论和实践证明,气功对调节神经系统功能具有独特的良好作用。练气功尤其练习静功,身体和精神逐步放松入静。此时,大脑皮层处于相对抑制状态,神经兴奋过程减弱而抑制过程增强,精神和机体得到放松,神经系统功能得到自我调节,神经兴奋与抑制过程趋于平衡,于是精神紧张缓解,心理压抑减轻,许多人练气功后感到精神轻松,疲劳消除,心情好转,记忆力恢复和增强,一些神经系统、消化系统和心血管系统功能性疾病也不治而愈。

现代运动训练运动员要承受很大的运动负荷量和负荷强度训练,大运动量训练高峰,机体更是处于所谓衰竭的边缘,参加国内外大赛又是处于精神高度紧张的状态,因此,在训练过程中和大赛前及时进行气功锻炼以消除疲劳无疑是十分重要的。我国一些优秀选手大运动量课后采用气功练习收到明显效果,特别是大赛前练习气功放松调整,有助于消除心理紧张,增强自信,使注意力集中,精神和机体处于良好状态,为比赛中发挥良好技术和体能起了积极的作用。

（于仙青）

气功防治运动性创伤　气功能有效防治运动性创伤。激烈的竞技运动容易造成运动创伤。如马拉松比赛后,小腿腓肠肌的组织学检查发现,多数有肌纤维坏死及炎症,有许多线粒体、红细胞、白细胞及其他吞噬细胞位于细胞外及血管外的区域,也可见到肌纤维Z线飘浮及退化,挛缩成结,肌纤维膜崩裂,细胞存在于肌纤维中,肌浆及肌纤维膜的内含物变质等。动物试验也观察到,被动的过度运动使家兔股四头肌超微结构发生一系列病理变化:肌节长短不一,Z线增粗,肌节内A带、I带结构无法辨认;严重的有部分肌丝结构消失,仅存一些絮状或颗粒状物质,部分肌丝断裂成小片或呈空白状。而通过气功放松功或气功"外气"调整后,与不用气功的对照组相比较,两组均呈显著性区别($P<0.01$)。

在运动医学的临床中,有不少关于气功治疗运动性创伤(包括软组织损伤及骨折)的有效报道。研究发现,气功"外气"对软组织损伤治疗前后热象图及症状有明显改善,而对骨折的治疗气功也有明显加快愈合的效果。在发放"外气"中测得低频次声波脉冲信息,同

临床应用低频电磁辐射促进骨折组织再生，以及治疗某些血管疾病（如脉管炎）等有显著疗效不谋而合。其机制可能是通过一定频率和强度的电磁辐射使病人产生良性振荡频率，从而出现协调共振，使气血畅通而获得康复。

（贾金鼎）

现代科学研究

气功现代科学研究 应用现代科学技术的知识和方法研究气功作用原理，早在50年代徐丰彦等就从观察气功的生理效应入手，进而开展了各种实验研究，以探索气功的科学原理。近10年来，随着气功作用范围不断扩大，人们对气功有了进一步的认识，古老的气功理论与现代科学研究相结合，已脱颖成为一门新兴的学科——气功学，即揭示人体身心相互作用的复杂生命现象和规律的一门人体科学。

科学研究作为一种探索未知的认识活动，必然要求应用与研究目的相应的科学技术，即研究方法。由于气功应用面广，对人体作用面大，牵涉人体的许多层次和内容，因此，气功研究近年来已发展为多学科专科研究和多学科综合研究。这些学科包括自然科学的基础学科如数学、物理学、化学，也包括生物学科的生理学、病理学、形态学、生物化学、神经科学，还包括了社会科学的心理学和哲学等等。也由于气功研究极其复杂，对研究方法的要求则更高。特别是对气功师或练功者进行的研究工作，由于人体层次较多，个体差异也大，所练气功的功种功法又不一致，要研究的问题更多。因此，不论妇、孺、老、幼，健康人、病人或残疾人，只要他学练气功都可以成为气功科学研究的对象。

气功锻炼是人体自身的活动、自身的行为，其中有许多是人的心理行为和心理现象，在当前全国几千万人练气功的丰富心理体验的背景下，对气功现象中的心理学问题进行现代研究，必将取得重要成就。

气功现象是复杂的，既包括了一般的气功效应，也有的是特异功能效应，但概括起来是由心理因素、生理因素、物理因素和社会因素四者综合起来的效应。这四个因素均占有一定的地位和作用，不能相互取代，却又是相互联系、相互制约的。随着科学的发展，现代医学已由生物医学向社会医学和心理医学的模式发展。从某种意义来说，气功现象与现代医学模式相吻合，揭示气功现象，有可能获得现代医学的重大突破。

总之，气功的现代科学研究工作由简单到复杂，从生理到心理，研究逐步深入，目前许多研究工作开始从线性到非线性，由非参数化到参数化，即从定性到定量，从经验层次到理论层次。但气功现代科学研究的现状及其重要性还未被人们普遍认识，还有许多工作有待于我们不懈的努力。

（林雅谷）

气功系统论基础 即应用系统论理论建立人体巨系统的概念以研究练功状态。一般系统论由冯·贝塔朗费于1962年提出，于1968年正式创立。一般系统论的建立来源于生物学的研究，但它目前已推广到生理、心理、社会、人体等各个领域。一般系统论主要提出了整体性原则。人体是一个开放的、复杂的巨系统，巨系统是包括许多层次子系统的复杂系统。在系统中，一级管一级，同级结构之间有一定的独立性，整个巨系统的稳定状态可以有好多个，而不是一个。因此，人体稳定的生理功能态有好几个，气功功能态就是人体巨系统的稳定状态之一。在气功态时，人体这个系统的特征是什么，它与其他功能态的区别如何？系统论将作为气功研究一个重要的指导性理论。目前，研究气功态时大脑有序化程度的变化就是以系统论观点为指导的。

人体是一个开放的系统，它与周围环境存在着物质和能量的交换，这种交换形式在气功过程中是如何表现的，这是研究气功作用机理的又一个重要内容。

（柴剑宇）

气功的协合学原理 协合学又称协同学，是一种关于系统自组织的理论，由西德著名理论物理学家哈肯创立。协合学认为，序参量是系统自组织一个较好的判据，当系统中的慢变量在临界点时，突变为能支配其他参量的序参量，从而使系统的平衡破坏，系统进入一个新的更高层次的混沌状态。协合学认为，任何一个偏离热力学平衡状态多远的系统，都可以在多维相空间中找到表征它的极限环、二维环面或高维环面，系统的轨迹在这些环面上作周期的、永不相交的逼近运动。气功锻炼时，人体的功能状态可以在多维相空间中跃迁到一个更高层次的混沌状态。练功时的脑电也可以由正常功能态的混沌状态跃迁到一个新的混沌状态，这时，脑电的混沌吸引子的分维数可以呈下降趋势。因此，可以应用协合学原理来理解系统的进化，人体功能状态的变化等自然现象。

（柴剑宇）

气功的耗散结构原理 一个开放的、远离平衡态的系统，如果在与周围环境不断进行物质与能量交换的过程中，输出的熵大于产生的熵，系统的熵减少，则系统的有序性增加。这种通过能量与物质的支持而形成的系统自组织使它产生有一定的空间结构和有时间规律的变化，这种结构称为系统的耗散结构。人体是一个开放的巨系统，人体在与周围环境进行物质和能量的交换过程中，如果输出的熵大于产生的熵，则人体的有序性增加，或者使人体的某个部分，如大脑的有序性增加，这时人体或局部便成为耗散结构。人体的某些功能状态，如气功功能态、特异功能态等都是比较典型的耗散结构。在这种状态下，有序化程度高于一般的醒觉功能态，所以它远离平衡状态的程度更大，这种耗散度更大的功能态是一种比正常功能态更复杂的功能状态，其稳定性不如一般的正常功能态。

（柴剑宇）

气功与生物反馈 生物反馈是生理、心理密切相关的重要内容，是心身科学的重要内容，也是气功学术部分内容现代化发展一个值得重视的分支。

生物反馈疗法与气功疗法初级阶段的功能相似。"反馈"(或"回授")一词，是控制论中常见的术语，指一个自控系统传输的信号能通过回路，对本系统的功能起增强或减弱的调节作用。生物体的调节系统也有反馈作用，统称为生物反馈。在人体内的调节系统中也有反馈作用，且包括着大脑的意识作用，即人体能以意识来控制下意识的一切生理过程，它能使异常的生理过程自动地转化为正常的生理过程，使机体的多种功能从不平衡转向平衡。在医学上，以这个原理为基础，发展为一种治疗疾病、促进机能康复的方法，称为生物反馈疗法，或称生物回授疗法。人们可以通过学习或锻炼，改变自身随意和不随意的机能，以改变行为和内脏机能，使失衡的生理过程得到调整，达到治疗的目的。

在实际应用中，生物反馈通常通过电子仪器实现，如以视觉或听觉的信号显示体内正常或不正常的生理过程，然后通过一定的锻炼程序调节和控制这些过程。以高血压病患者学习松静功降低血压为例。血压的高低是不随意的，但病人可以学练松静功使血压下降。在学习松静功过程中，通过电子仪器将高血压的信号与声响相联系，则血压升高时，声响作为听觉信号显示，病人便可正确地作松静功锻炼，使血压下降。如此反复给病人提供练松静功特殊生理状态的信号，病人便可及时练功，使血压保持正常恒定，达到治疗效果。在学练过程中，声响一方面作为反映病人血压升高的不随意生理过程信号，另一方面也是启动病人通过自我意识控制进入松静功功能状态的信号。通过一段时间的训练，病人便可学会控制自己的血压水平，以后即使不用仪器也能控制血压水平。因此，生物反馈法从理论上说是一种不用针药的生理疗法。

生物反馈作用原理的研究正随着其应用的发展不断深入。已知人体整个神经系统分为中枢神经系统和外周神经系统，后者包括肌肉神经和内脏植物性神经。很长一段时间里，人们都认为内脏植物性神经的机能是不随意的，心理学家通过动物实验证明并非如此，并且认为，人体可以通过学习和技术训练改变自己的内脏机能，即用意志来控制自身的各种机能。

身心是息息相关的。生物反馈作用的科学原理涉及的学科面较广，如生理学、心理学、心身医学、精神生理学、精神病学及其治疗学等等。它与气功疗法初级阶段的功能相似，但不是气功。生物反馈作用若与气功锻炼结合应用，则对开发人体潜能以及医疗实践会有更大的作用。

（林雅谷）

练功中的熵变化 是量度热力学状态无序度的一个热力学参量。系统的无序度越大，则系统的熵越大。人体是一个开放系统，是与外界有相互联系、相互制约和相互支持的系统。在生命体系内，任何一级水平的子系统都处于一定有组织的相对稳定状态，它们的功能活动也各有其相对的稳定性。因而，生命体系内各级水平的任何子系统都有一个描述它的多样性与组织性的稳定熵值。这种状态的稳定性及其相应熵值的稳定性，是靠生命系统所特有的自我组织、自我调节和自我支持的普遍机制来维持的。当机体内部由于新陈代谢使机体内部有序性不断遭到破坏时，机体熵值便增加。与此同时，机体又不断从外部取得能量，获得负熵，使机体内部合成有序结构的物质，机体的熵便降低。气功锻炼过程中，机体向环境取得负熵，使机体的有序性增加。在气功功能态时，机体的有序性增加是高层次系统的增加，因此，它对延长生命，使机体产生超常能力等方面的贡献就更大。练功过程中，脑电、呼吸、心律等指标的高度有序化是目前已经能够测定的一些指标。

（桑剑宇）

气功物理效应研究 应用物理测试手段来研究人体练功后的生物物理指标的变化，是50年代已经开始的工作。到了70年代末，物理测试手段作为探索"外气"本质而被大量应用。当然，练功过程中练功者自身的生物物理指标无疑仍是物理测试的主要内容。

气功练功过程中，由于通过意念的作用来控制或改变人体的生理状态，如呼吸节律的变化、血流的变化等，因而，早在50年代，呼吸过程中气体交换的容量，皮肤温度等指标就已经采用相应的物理手段来测试。例如，采用半导体点温计或其他热敏元件来测定皮肤温度，这是在练功过程中应用物理手段测定生理指标的早期实例。到了70年代末，科学技术的飞速发展，为人体各项指标的测试提供了更为先进的手段，例如，非接触式的红外测量仪可以在不影响练功者情绪的情况下测量被试者体表任何一点的温度，这使测试的精确性和可靠性有了进一步的提高。更先进的红外热成象仪则可以把整个身体在练功时的温度和红外辐射的动态变化显示出来，为研究各种功法的特点提供了更有益的手段。

物理测试不仅应用于气功练功效应的研究。近年来，许多科研工作者广泛应用物理指标探索"气"的本质，这是70年代末以来的新进展，探索的手段几乎涉及声、光、电、磁各个领域的各种先进技术。在声波方面，包括了超声、次声等领域，研究者们发现，练功者的声发射除了由呼吸、心音、肠鸣等造成的频率外，次声的发射频率有较显著的变化；在电磁波方面，几乎各个频段均有研究，研究最多的当然首推红外波段。由于人体体表在常温下体表的红外辐射峰值在9.6μ，所以，这一波段的测定最容易。在红外两侧的微波波段和可见光波段也有较多研究者问津，X波段，γ射线波段的研究也有报道。纵观电磁波各波段的研究，人体在练功时可出现超常的电磁辐射，这种辐射要比人在正常状态下高出数倍。然而，由于不同功法和不同练功者的技术使测试结果的离散性很大，为此，进一步严格控制测试条件和选择优秀练功者是测试必不可少的条件；在

生物电的测试方面，脑电、皮肤电、肌电、心电、胃电等内容已列入生理指标的测试范围，而体表静电的测试则可采用静电计或辐射场技术。练功时人体磁场的变化是由于脑电、心电等交变电场引起交变磁，超出这些生物磁的强磁的出现是有研究价值的，但这种现象为数甚少。

对气功状态下气本质的研究，特别是"外气"的研究，目前是有争议的，对带功报告、几千公里远距离的"外气"效应争议更多。科学的结论并不是想象出来的，应该在反复实验的基础上进行探索，轻易肯定或简单否定都为时过早。

（柴剑宇）

气功的次声效应 次声是声频在 20Hz 以下的声波，人体组织器官的正常活动都能产生次声波，人体辐射次声波的范围主要在 8～12Hz，其峰值在 10Hz；练功状态下，练功者所辐射的次声波其能量要比一般不练功的人高，约高出 100 倍以上。而练功者在练功时也比不练功时高得多。练功时，不同的意守部位所产生的次声声强亦不同。次声的声强与练功者的功龄亦有关，练功时间长的可达 70dB 以上，练功时间短的则仅 60dB 左右，正常人的次声强度为 50dB。有的研究者据此提出次声可能是气功现象的物质基础之一。

（柴剑宇）

练功时的红外热图象 红外热图象技术是红外探测器接收物体红外线的成象技术，是在气功原理研究中应用比较广泛、可重复性强的一项物理指标。可用于医药、工业等领域。林雅谷、柴剑宇、王崇行、孟桂荣、杜洛伊、张栋等自 1980 年起陆续报道了这方面工作。

实验表明，练功过程中，练功者热象图的光度由暗变亮，等温图象上的高温区面积由小变大，表示体表红外辐射强度的增加。这种等温区面积的变化因人、因功法而异，有的练功者以劳宫为中心扩展，有的练功者则由手指尖向手掌扩展，有的由手腕向手掌扩展。对手掌各点的温度分析可以看到，大小鱼际和掌心的温度绝对值较高，而手指的温度变化较大。

实验表明，练功者练功时的调心可明显影响手掌的红外辐射，也就是说，练功者的意念控制可明显改变身体某部位的红外辐射。在用红外热象技术观察发功者和受功者的热象时发现了惊人的同步现象，但这种例子为数尚少。

此外，红外热象变化在不同年龄组和不同功法组之间也有差异。

红外热成象技术先进，可靠性强，是当前较有价值的气功测试指标。其缺点是设备价格昂贵，材料费用大，但作为一种研究手段是有一定价值的。

（柴剑宇）

练功时的皮肤电位活动 皮肤电位活动（Skin Potential Activity，简称 SPA）与人体的精神、情绪等活动有密切关系，是人体交感神经系统机能状态及其反应性的良好生理指标。汪敬熙和新美良纯等做了大量的动物实验，都看到动物左右肢体相同部位的 SPA 是同步对称的，而且波辐大致相同。另据文献报道，人体 SPA 除对称性外还有复杂的相位变化，表现为负向波，双相波或正向波，甚至出现三相波。

练气功时的皮肤电位活动已有李鹏、林雅谷和沈再文等进行了人体实验性研究。他们先后观察了汗腺活动较少的前臂内侧、精神性出汗区（手掌中心两点间）自发的皮肤电位活动，以及给予刺激时发生的块相皮肤电反射（Skin Galvaniç Reflex，简称 SGR），即观察人体两侧掌心 SPA 的变化。结果看到，不同体位练功入静时 SPA 和 SGR 均下降，相位转为负相者较多，而且两侧掌心 SPA 由功前不对称转为对称；同时还看到，功中 SPA 与呼吸运动之间容易出现同步现象。实验中看到，两侧掌心 SPA 不同步不对称性现象与病种和病情有关；气功锻炼对两侧掌心 SPA 的不同步不对称现象有较明显的调整作用，这种作用似与练功使病情好转有关。此外，练功对 SGR 也有上述调整作用。根据汪敬熙的实验结果，动物 SPA 同步对称性现象的存在，必需包括纹状体及纹状体以上中枢神经系统功能的正常存在，否则就会出现不同步不对称现象。人体通过气功锻炼能不断反复地调整神经系统的功能，使原来的不同步不对称调整到同步对称，这一点有助于说明气功治疗疾病的机制。

关于练气功 SPA 的相位变化现象，由于 SPA 相位的机制目前尚未完全清楚，故其变化的生理意义尚须探讨。从练功者入静后 SPA 负向波显著多于不练功者的现象来看，气功状态下人体交感神经中枢兴奋性降低是明显的。看来，人体 SPA 相位与神经中枢，尤其是植物性神经中枢的兴奋状态有关。而练功多出现负向波，可能是由于汗液中 Na^+ 的浓度升高所致。

（林雅谷）

练功时的体表可见光 利用光电倍增管的物理测试技术可检测人体体表超微弱可见光以及其他生物的超微弱可见光。正常人体超微弱光的变化规律比较恒定，在同样测试条件下起伏不大。而练功者练功时其体表超微弱光的变化幅度较大。有研究者报道，其发光强度可以是正常人的几倍至十几倍；也有研究报道，练功时体表发光强度下降，这些可能与功种有关。研究者还报道，练功者能使黄豆芽根有丝分裂的发光强度明显增加，也能使人胚肝细胞悬液的发光强度明显增加。有人指出，研究时尚应注意吸烟以及身体健康状况的影响，例如局部炎症会造成体表发光的增加。

（柴剑宇）

气功的磁效应 人体含有铁磁性物质和生物电，所以正常人体具有微弱的恒磁或交变磁场，如肺磁、心磁、脑磁等。在练功状态下，其磁场强度是否会发生变化。有研究者报道，练功状态下，人体会产生高达几高斯的磁场强度，而且其强度呈现每秒几周的低频变化。其他研究者利用 CT－3A 型高斯计进一步研究表明，人体磁场是客观存在的，不论练功与否，每人都有磁场

存在，但强度不同。练气功会改变磁场强度，不同功法磁场强度变化也不一样。有研究者采用CCH－1磁场梯度计对练功者练功时磁粉的磁场强度变化进行观测，表明磁粉周围空间的磁场强度能发生微小变化，其机制尚待进一步深入研究。

（柴剑宇）

气功的静电效应 顾涵森等人1979年提出关于气功物质基础的假设。顾氏认为，某些练功者在练功时可测试到受意识控制的静电增量，据此认为静电是气功“外气”的物质基础之一。

实验发现，在正常情况下某练功者发功时，仪器由感应电极接收到练功者印堂穴的负电富集所造成的负脉冲，其感应电量为10^{-14}C量级。改变练功方式时，脉冲的极性混乱，有时发功电量微小，认为练功方式直接影响发功信号的极性和大小。由此推测，不同的气功锻炼方法可使穴位处某种偶极子呈现不同的有序取向，气功锻炼功夫越深，控制意识的能力愈强，有序化就愈好，信号也就愈明显。

对上述结果有人提出不同看法，认为人体体表的静电效应是普遍现象，这种静电是正常的生物物理现象，不是“外气”现象，也不是“外气”的物质基础。练功好的人能够较好控制体表静电量是可以理解的。

（柴剑宇）

气功的微粒流效应 顾涵森等人于1979年提出关于气功物质基础的假设，认为某些练功者在练功时，可测试到一定的微粒流信号，据此，认为微粒流是气功“外气”的有效成分之一。

实验表明，练功者距离探测器的距离越远，信号作用的宽度越小。信号是脉冲型的，信号运行的速度是20～45cm/s，其速度呈现有规律的涨落，在距练功者手指35cm处具有最大的速度值。信号的发射机制不明，能被纵向电场衰减，正负350V/cm的电场对信号衰减极为明显，因此认为此气功信号可能是由极性物质的颗粒所构成。当信号在电场梯度为135V/cm的横向静电场中运行时，自身具有振荡特性，其振荡频率为3.5Hz，振荡幅度为$2\times10^{10}\sim4\times10^{10}$A。在1.5m处收到的信号比1m处收到的信号小1/3，频率不变。从水面上空气中所发信号能透过4cm水层，水中发射的信号与水面上发射的信号不同，是微分型的。

对上述实验结果有人提出不同看法，认为顾氏所测到的并非生物大分子的碎片，而是一种由机械振动造成的空气扰动现象。目前该实验尚无其他科研工作者重复，这一假设尚待进一步验证。

（柴剑宇）

气功对液晶的作用 陆祖荫等人于1985年发表了练功者对液晶作用的初步报告，认为练功者能改变液晶的结构，证实了气功“外气”的客观效应。

液晶分子的有序排列比较容易受到周围环境的影响，当练功者发放“外气”作用于液晶时，可以观察到部分能使液晶的双折射现象产生不同程度的变化，这种变化在收功后较快消失而恢复原状。练功者对液晶双折射现象的影响表现为非正常光的减弱、正常光的加强，液晶分子排列的有序性被部分破坏，表明液晶中部分分子受到影响。但这种影响是暂时的、可逆的，一旦收功，液晶也就恢复正常。

气功“外气”作用于生物细胞和人体，首先将对细胞壁产生作用，而细胞壁的排列与液晶结构相似，本项工作不仅对物理研究有意义，对阐明气功对人体的作用以及治病机理也有一定价值。有些学者对本项工作的可重复性持有疑义，因此在严格条件控制下重复此项工作是必要的。

（柴剑宇）

气功的微波辐射 气功练功者的电磁辐射中是否包含有可为微波辐射计所响应的微波辐射，是一个正在研究的问题。有报道，练功者劳宫穴对准微波辐射计接收天线，可使辐射计温度有较大变化，正常人对辐射计的温度变化为1.38°～4.15°，学习过气功者温度变化为2.77°～6.93°，训练时间较长的练功者温度变化为5.16°～13.85°，表明练功者的电磁辐射中有一定微波辐射成分，其微波辐射的量比不练气功者多。这种微波辐射是练功者释放的能量形式还是二次效应，尚待进一步研究。

（柴剑宇）

气功对激光偏振面的影响 激光器偏振面的工作状态是反映激光器状态的灵敏指标，练功者对激光管作用后，能够使激光管谐振频率发生改变，从而导致激光偏振面发生转动。本实验采用氦氖内腔式激光器，其实验方法依据气功的超距作用。在功率为2mW的氦氖激光管前方20cm处斜放一玻璃片，当玻璃面的法线与入射激光形成的夹角等于布儒斯特角(约57°)时，平面玻璃将只反射偏振激光的一个与地平面垂直的分量，用硅光电池接收这一分量，就可以了解其强度。这一强度也与偏振面与地平面之间的夹角有关，实测这一分量的光强就可以推算夹角的变化。实验中，练功者在几十分钟内使光强发生了近10次的起伏变化，从而推知练功者改变了激光偏振面的角度。此项研究有待于必要的重复试验和平行试验。

（柴剑宇）

气功对硅晶态的影响 硅单晶转变为微晶的晶态变化在特殊的实验条件下才能完成，这种变化需要有一定的温度和压力等条件。但是，练功者在特殊条件下能使硅单晶转变为微晶，这是一个有重大意义的物质结构的变化。实验显示，置于玻璃瓶中的硅单晶在练功者作用下发生了变化，由X衍射分析结果显示，单晶已变为微晶。但更有意义的是，受作用后的硅微晶结构在7天之后又恢复成单晶结构，反映了气功作用造成单晶的相态变化是软变化，它有自动恢复的能力

（柴剑宇）

气功对同位素衰变计数率的影响 陆祖荫等人于1988年发表了“外气”对镅^{241}衰变影响的实验结果，使

气功“外气”的研究深入到原子核内部。

放射性同位素的半衰期是一个不受周围物理及化学环境影响的不变常数。如果发现气功练功者发放的“外气”能够影响同位素衰变计数率，将有重大意义。实验采用原子能研究院1981年生产的电镀标准源，其放射性强度为2.16μC，源的有效直径为2mm，其衰变过程中释放59.6keV的γ光子，用高纯锗探测器接收，实验装置十分稳定，24小时内漂移小于0.06%。实验中采用两个放射强度相近的放射源，一个作为实验样本，一个作为对照样本。实验共进行6轮40次，其中14次在1500～2000km处远距离发功。结果示同位素衰变计数最大下降率为1.05%，明显高于实验误差0.12%。跟踪测量11天后，计数恢复正常。实验还采用多方位探测技术，但各方面的衰变计数不一。

同位素半衰期发生变化，意味着原子核的固有作用力遭到破坏。目前研究者对此持谨慎态度，有关工作尚待重复验证，实验中存在的一些问题有待进一步深入研究。

（柴剑宇）

练功时的辐射场效应 柴剑宇于1989年发表了练功者的辐射场摄影。辐射场摄影是在高压下的静电放电效应，又称基里安摄影。它能作为人体经络、穴位特性的研究手段，也能反映人体的健康和心理状态，近年来开始应用于气功的研究。

实验结果表明，可以根据练功者辐射场摄片上放电晕的厚度、密度，放电线的长度，放电点的密度等指标的变化来判断练功效果，不同功法可以有不同特征的辐射场摄片。如果将取得的黑白辐射场照片经过伪彩色处理，使照片的黑度可以进行定量计算，那么，结果将更理想。实验对44例练功组和50例对照组在2万伏高压下，放电50μs进行摄影，所得的黑白底片再用美国VICOM数字图象处理系统进行伪彩色处理，将曝光量分为九个等级，然后对其中三个最强的曝光等级进行定量分析。结果表明，练功者的辐射能量在0.65量级和0.72量级上，练功前后有显著差异（$P<0.05$）。结果还表明，在三个量级上，练功组和对照组无差异。可以认为，辐射场摄影技术在气功训练中有一定的应用价值，它虽不能作为一个人是否练功的判断依据，但如一个人正在练气功，那么，他对自己机体体表静电的控制能力可以通过辐射场摄影进行测试。

辐射场摄影技术国际上60年代早已应用于医药领域和心理研究领域，但因其与心理、感情等因素相关，因此存在许多争议，争论的焦点是情志、心理的影响问题。心理问题在气功锻炼中由调心技术控制，调心的深度反映了练功者对自己心理状态的控制程度，因而，辐射场摄影作为练功中调心技术的判断可能有一定的参考价值。这方面的重复验证工作尚需进一步扩展。

（柴剑宇）

气功对物质紫外吸收光谱的影响 物质的紫外吸收光谱是各种物质的固有属性，在气功作用下，某些物质的紫外吸收光谱会发生一定的变化。实验采用日立340型紫外——可见分光光度计作为检测手段。实验分别对重铬酸钾溶液、荧光黄素染料、鱼精DNA溶液、L－色氨酸溶液、牛血清白蛋白溶液、胸腺嘧啶溶液、酵母RNA溶液等样品进行了观测。在浓度为2×10^{-14}M的重铬酸钾水溶液的实验中，受气功作用的样品在66小时内350nm峰的吸收强度明显增加，而且峰值表现出一定程度的位移；在浓度为10μg/ml的分析纯荧光黄素水溶液的实验中，受气功作用的样品在360小时内489nm峰的吸收强度明显下降；在浓度为20μg/ml的鱼精DNA溶液的实验中，受气功作用的样品在15小时内256nm峰的吸收强度明显上升；浓度为10μg/ml，pH为11的人一色氨酸水溶液，受气功作用的样品40分钟后在244nm峰和280nm峰处均见紫外吸收强度明显增长，增长率达到4%～55.9%。以上各项实验均表明气功作用改变了分子结构，从而造成了紫外吸收的一系列明显变化。当然，紫外吸收与溶液的纯度、浓度、酸度、温度等因素有关，因此有必要在同样条件下进行重复试验和平行试验。

（柴剑宇）

练功时的皮肤微振 房兴业、王德堃等人分别于1987年及1989年报道练功者练功时丹田等部位出现频率集中的低频机械振动，这一振动只有在练功时得到加强和表现，从而对练功者的状态鉴别提供了一种新的测试方法。

人体体表的机械振动是普遍现象，但在练功状态下，这种振动的幅度增大。王氏认为，气功态能使人体活动节拍特征增强，其实质是增进了系统间效应的叠加性、协同性、和谐性和有序性。练功状态这种低频机械波的节拍特征与被试者主动认知过程时所产生的低频机械节拍特征相同，表明练功状态人体的调心过程有加强系统之间协调的作用。

房氏的工作在于研究练功者发功时的皮肤振动，这种振动频率集中于主峰，主峰范围为8～12Hz，这种频率主峰只有在练功者发功时才出现。

研究体表皮肤振动主要研究练功状态与非练功状态的区别。练功状态时振动幅度加大，频率集中于主峰的形成机制究竟是由于放松机体引起，还是由机体颤动引起，目前有不同解释，有待于进一步实验和分析。

（柴剑宇）

气功对合成气体系的影响 气功作用能使合成气体系发生歧化反应。实验采用高纯氮气、高纯氢气和99%含量的一氧化碳，以1：1：1比例配制成合气体系为实验对象，放置于原位红外池中。池体为不锈钢，窗口为氯化钠晶体，在室温及30大气压条件下，用红外光谱仪作为检测手段，观察气功作用下该合成气体系的变化。实验发现，在红外谱图上出现两个新的波峰，其峰值分别为$2362.5cm^{-1}$和$2340.5cm^{-1}$，这是CO_2C－O键振动能的特征峰。由此推断，合成气体系

在气功作用下生成了CO_2，表明合成气体系发生了可逆的歧化反应。一般来说，这一反应在没有催化剂和常温的条件下是很难产生的。该实验尚需进一步重复，以便排除杂质的影响和测试中形成伪迹的可能性。

（桑剑宇）

气功对溴－正己烷体系的影响 气功作用能使溴－正己烷发生取代反应。实验采用分析纯的正己烷和液体溴（40∶1）混合溶液体系，该混合液在室温、室内暗处放置时并不发生反应，因而溶液呈深红色，一般用肉眼也能观察。当气功作用于混合液后，便发生局部或全部的褪色现象。这意味着溶液中游离的溴消失，溴和正己烷发生了取代反应。红外检测时溶液的谱线上出现688.5cm^{-1}的新峰，这是Br－C键的伸缩振动峰。实验表明，气功作用发生了通常在室温暗处不发生的取代反应。该实验结果尚待进一步验证。

（桑剑宇）

气功生理效应研究 生理学是生物学的一个分支，是研究生物体功能活动规律的科学。由于生物体只在有生命时，即活着的时候才有功能活动，因此也可以认为生理学是研究生命活动规律的科学。众所周知，气功是人体生命科学，因此，气功生理效应的研究是气功作用原理研究的重要基础，是说明气功科学原理的重要起点，也是我国气功现代科学研究中开展最早、研究最多的一门科学。从五十年代开始，气功生理效应的研究就有报道，近年来的研究已从系统器官研究到整体效应研究，从整体水平到达分子水平。

生物体由各种化学元素构成，这些元素与构成无机物的元素并无区别。但生物体的构成存在着一些特殊的化学物质，它们是由还原了的碳原子与氢、氧、氮等原子形成的高分子有机化合物，包括蛋白质、核酸、糖和脂类等物质。自然界里，这些物质只存在于生物体中，统称为生物分子。目前的气功生理效应研究已经发现，气功对于生物分子，特别是蛋白质以及DNA具有作用，说明气功效应发生在生物体最基本的结构上。

生物体内的各种结构都是以生物分子为主体构成的。生物学家通过对各种生物体的研究，发现生命现象至少包括三种基本活动，这就是新陈代谢、兴奋性和生殖。生活在适宜环境中的生物体总是不断更新自身的特殊结构，这一过程称为新陈代谢，新陈代谢是生物体的整体功能；引起生物体出现反应的各种因素统称为刺激，生物体受到刺激后能较迅速产生某种特殊生物电反应称为兴奋，而产生兴奋的能力称为兴奋性；生物体生长发育到一定阶段后，能够产生与自己相似的子代个体，这种功能称为生殖。目前的研究表明，气功对生物体的新陈代谢、兴奋性等均能产生一定的作用。

生物体的个体生理过程有许多层次，而各系统、各层次之间又有特殊的结构和物质调节着整体机能的正常进行，使内环境保持稳定，人为万物之灵，有高度进化的大脑及其意识思维功能，人体的高级脑功能对体内各种功能起着重要作用。气功就是在入静的基础上，通过调心、调身和调息而使体内保持平衡。

气功锻炼的生理效应是有层次的，如气功对能量代谢的效应、镇痛效应和免疫效应等都是整体效应，而呼吸系统效应、消化系统效应、心血管系统效应则是系统器官效应。关于这些效应的研究目前已有较多报道。

气功生理效应的研究更在气功学术发展过程中有重要意义：①说明古老的气功锻炼是有物质基础的；②说明气功锻炼能够防病治病，益寿延年是有科学根据的；③可以认为，气功生理效应的研究是探讨气功科学原理的重要起点。

（林雅谷）

气功态的脑电位活动 气功锻炼中无论是松、静、守、息，或是调身、调息、调心，都是练意的功夫，因此对练功时脑功能特点的研究引人注意。脑电位活动是脑功能的反映，包括自发脑电位活动和诱发脑电位活动。一般说来，脑电图中所记录的电位是自发脑电位活动；若给予机体以某种刺激，随后产生的脑电活动变化称为诱发脑电位活动。按诱发脑电位反应的特点又可分为特异性和非特异性两种。非特异性诱发脑电位活动是各种不同刺激所引起的相同反应，是一种普遍性暂时性的改变；特异性诱发脑电位活动则与刺激信号有严格的时间关系，即在刺激后经过一定时间的潜伏期，在脑的特定区域出现电位反应。这种电位极小，波幅很低，需要通过电子计算机进行特殊技术处理，将其从背景自发脑电活动中提取出来加以分析和计算。

脑电图是大脑整体功能的反映。自从引进电子计算机技术进行脑电分析以来，气功脑电分析研究有了新的进展。

50年代肖俊、林雅谷研究练功时脑电图的资料表明，练内养功入静时的脑以alpha波显著增大为特征，开始从枕叶向额叶扩散，继而在额叶有较多出现，而频率略有减少。这种alpha波增幅降频现象可在练功开始的1～2分钟时看到，功中频率较稳定，波幅有变化。从alpha波变化的特征看，脑的气功态与睡眠态不同。继之，王崇行等对脑电图进行谱分析也看到了alpha波的上述变化。80年代何庆年、张健洲等对不同程度练功者以功率谱阵图、脑电等位分布图、统计学T检验等位分布图和相关系数等位分布图进行处理。其中谱分析是在脑电背景上采用FFT方法，进行delta波段、theta波段、$alpha_1$、$alpha_2$和$beta_1$、$beta_2$等波段的分析。结果表明，在顶枕部原来占优势的alpha节律有所降低，而额部原来相对不显著的alpha节律则增强。在气功态下$alpha_1$逐渐增加，而$alpha_2$逐渐减少。说明气功态下alpha波的频率变慢。梅磊等报道，存在于地球－电离层空间的极低频（ELF）电磁波与脑波活动有关，具有重要生物学意义。其中休曼共振波已被普遍认为是地球－电离层空间共振作用造成的，与人脑的alpha波段相当。认为气功影响脑电alpha增强，可能与休曼共振有关。同时发现了气功态中人脑自组织的重要层次——S系统。S系统主要代表脑内神经化学振

荡，支配着大量神经系统的协同活动。

脑诱发电位是研究脑功能结构基础状况的一种新的客观指标。张文彬研究了练功视觉诱发电（VEP）效应，认为练气功可以影响VEP效应。陈克忠研究气功对老年性动脉硬化症患者脑诱发电位的影响。观察体觉诱发电（SEP）和视觉诱发电（VEP）的结果表明，老年性脑动脉硬化症患者练功前SEP的N_3及VEP的N_1、P_2、N_2波的潜伏期较健康老人有明显延迟（$P<0.05$，$P<0.01$），说明脑动脉硬化症已损害了SEP和VEP的通路。经半年练功后，SEP的I_3和VEP的N_1、P_2、N_2潜伏期均较功前有明显缩短（$P<0.01$）。SEP和VEP的效应相比，VEP的变化较SEP大，说明气功有改善脑的视觉通路的功能。

刘国隆、崔荣庆、牛欣、彭雪艳等也观察到气功态下人脑听、视和体觉的诱发电位在皮层广泛的区域处于不同程度的抑制状态，在局部区域则处于兴奋状态。在脑干和丘脑下部的各个水平，则调节内脏活动的植物性神经中枢主要所在部位在气功态时处于明显的易化状态。气功态下对脊髓诱发电位反应既有抑制作用，又有易化作用，说明气功态时产生肌肉放松与超常肌力的现象，有可能是在脑干易化的基础上，分别对脊髓前角细胞下行抑制系统或下行易化系统易化作用的结果。还发现，气功入静态脑电α功率谱增大，与常人相比，额枕脑波关系逆转，全脑α同步化，优势峰频率左移。而发功态下气功师EEG功率谱能量普遍增大，也呈现出同步化脑波，而优势峰频率右移。还发现气功师内气外放时，其"外气"中含有次声辐射，优势频率的峰值位于8～12.5Hz，恰与EEG_α节律吻合。"外气"中的次声强度远高于无功者，在60～75dB之间。受功者接受"外气"作用后，其EEG的∝优势峰值趋于与次声优势峰相同步。设想"外气"或次声的优势频率可能使丘脑下部神经元环路产生共振而影响EEG的功率谱。

在听觉诱发电位活动观察中，看到在气功态时，MLR电位受到明显抑制，反映出丘脑听放射和颞上叶听皮层活动受抑；ABR电位变化说明从听神经、延脑、中脑到间脑的整个脑干处于易化状态，由于调节内脏活动的神经中枢在脑干，这将有利于内脏活动的增强；Ecochg的SP电位升高反映了耳蜗基膜的兴奋性升高；N_1、N_2、N_3电位升高说明气功态听神经同步神经元数量增多，同步程度增高；PAP电位增大说明面部及中耳肌肉的兴奋性升高。他们认为，在气功态时气功师的大脑皮层活动受抑，而从间脑往下直至外周末梢感受器的兴奋性是升高的。

（林雅谷）

气功态下脑电的等电位图 本项研究系对不同程度练功者的12导脑电等电位分布图、统计学T检验等位分布图等进行电子计算机处理，以便分析气功锻炼的效果，并与从未练过气功者进行比较。何庆年、张健洲、李景珍1988年报道了该项研究。

受试对象总计30人，其中长期练功者10人，称为气功师；练功较短者10人，称为气功入门者；另10人为对照组，从未练过气功。所有受试者健康情况均良好，无神经系统疾患病史，亦无头部外伤史。实验时，受试者端坐于安静实验房间中，12导脑电按通用标准位置安放，脑电图除记录于纸上外，并录入21通道模拟磁记录仪。脑电信号在练功前记录5分钟，练功中记录10分钟，收功后再记录5分钟。脑电图输入7T17s信号分析仪进行处理。结果表明：气功师的脑电等电位分布图明显异于其他人，前额部原来相对不显著的alpha节律明显增强，而枕部原来占优势的alpha节律相对降低。t检验等位分布图表明：只有长期练功的气功师大脑前额部的alpha节律的等电位分布图与练功前相比，其变化具有统计学上的显著性，而练功时间较短者则虽有变化却无统计学意义（$P<0.05$）。同时，又观察到气功师在进入气功态时，alpha1的成分逐渐增加，而alpha2的成分逐渐减少，这表明在气功态下alpha波峰的频率有变慢的趋势。从未练过气功的对照组在模仿气功师闭目静坐的情况下，alpha节律并不出现上述变化。

受试者的上述实验结果表明，气功师在进入气功态时脑电等电位分布图具有特殊性，它既不同于一般苏醒状态和睡眠状态时的脑电图模式，也不同于这两种极端状态中间的任何一种状况，表明气功态是一种特殊的功能状态。

（何庆年）

气功态时脑电图的混沌动力学研究 脑电图是大脑自发电位活动的记录，已广泛应用于医学诊断、心理生理学的研究以及研究大脑生理活动的功能态特征等等。这种大脑活动的电信息可用多种方法分析，从而得到关于脑功能的某些线索。近年来，生物系统混沌动力学的研究已有Kacy-mark，I. K.（1977），Nicolis，G.（1985）以及Skards，C. A.和Freeman，W. J.（1987）和徐京华（1987）等相继报告了以维数分析系统复杂性和脑电信号的混沌动力学现象，开拓了研究脑电活动的时间序列的新方法，使脑电图的分析从线性研究发展到非线性研究，从定性进入定量研究。林雅谷、王锵、卢火和于旭宏等，应用这种方法研究气功功能态的脑电信号特征。结果表明：根据Hamilton-Cayley定理，对正常人和练气功者的脑电AR模型谱估计的阶数，随时间不断构成8×8方阵，利用Bairstow-Hitchcock法，求得方阵的本征值$\mathfrak{L}$。发现练功时$\mathfrak{L}$值升高；$\mathfrak{L}$值反映了大脑相关（相干）的程度。定义功中$\mathfrak{L}$值的升高部分为意守度；说明练功中，中枢神经系统内相互作用加强。对脑电分维数进行强化统计分析（团体t检验、配对t检验、多元回归、方差分析等），发现年龄对分维数的影响极微；练功时个体差异减小；练功中分维数下降。定义练功中分维数的下降部分为入静度（$-\triangle D$），说明练功过程中，大脑皮层各导联下电信号的复杂性程度下降。用现代心理学来认识练气功的意守方法，全部是"注意"。由于练气功的意守多是注意练功者自身的某

一部位，或某一行为，故在心理学上称为“反身注意”。“反身注意”是初学练功者达到“入静”的一种手段．注意与入静之间必然存在着动力过程。上述练气功时，$\mathcal{L}$值的升高和分维数的下降在气功学上意味着：当人处于气功态时，其中枢神经系统内部的复杂性程度下降，而相互作用加强；即杂念减少，以“一念代万念”。这时注意力相对集中在意守部位，或处于静养状态。按照这个解释，练气功中意守的本质即是注意的本质，是大规模和更大规模数量的神经元协同作用的结果。而意守的结果就是入静，入静就是气功态的本质，就是意守带来的神经中枢，即大脑的功能状态。因此，刚开始学练气功，以一念代万念，万念都是噪声，一念才是信号．意守是一种反身注意，而入静或入净则是一种注意带来的后果。意守的本质是大脑总体相关的上升，而入静的本质是各导联下的神经信号复杂性的下降。值得注意的是，反身注意的后果在一般情况下，尤其是在正确的练气功的情况下，可以减少大脑皮层各导联电信号的复杂性，而向外注意则容易增加复杂性。看来练功功夫的积累，将使人的敏感性提高，反应力增强。这些结果说明：大脑作为一个动力学系统表现出对初始条件的强敏感性，这里的初始条件正是大脑神经元所处的功能状态。应着重指出的是：气功锻炼过程中，意念的作用相对于大脑皮层广泛的兴奋活动来说，是一种微小初始条件的变化，而这些变化如何去影响其他生理、病理功能并产生较大的变化，这是混沌态的初始条件敏感性在气功作用原理研究中应用的关键问题。因此，气功功能态作为脑的一种特殊生理整合状态，将有利发挥脑功能潜力。

（林雅谷）

气功镇痛原理研究　采用气功方法提高痛阈，减轻病人痛觉，并用动物实验进行多种水平的痛生理研究，是气功研究一个新的领域。临床上气功能缓解某些疾病的疼痛，以及气功用于外科手术代替药物麻醉的成功，推动了这一领域的工作。关于气功用于外科手术代替麻醉，肇始于60年代初。上海第一结核病院裘德懋等发现，在切肺手术中，患者用气功方法控制了自己的纵隔扑动，因而免去了大量奴佛卡因的使用。1980年储维忠等在针麻基础上结合气功外气的性能和镇痛作用，行甲状腺切除术代替麻醉获得成功以后，引起了气功界对气功镇痛的兴趣。鉴于痛觉生理的复杂性，特别是带有浓厚的心理色彩，给实验性研究带来一定的难度，但通过严密的设计和对照，特别是气功“外气”使气功动物实验成为可能，因而使气功镇痛的原理研究逐渐达到较深入的水平。

（1）人体镇痛实验研究：1983年王极盛等对29例被试对象全身87个测痛点，用弹簧压力测痛器进行痛阈测定，观察气功师发放“外气”后对受功者痛阈的影响，结果使痛阈提高到144.13%，经统计学处理有非常显著的差异，与针刺及激光束之镇痛作用相同，并发现镇痛作用有后效应和个体差异。1988年王极盛等又用模拟气功“外气”的ZY型气功信息治疗仪刺激经穴，使被试者获得轻微温热感，结果也可明显提高痛阈，并存在后效应。1988年储维忠摘译美国《疼痛》杂志爱·克洛姆的报道，用类似气功放松功的松弛疗法训练，获得较好的镇痛效果。1987年王崇行等报道，松静功锻炼过程中，血浆脑啡呔含量呈增高趋势，提示与气功镇痛原理有关。1988年林厚省报道，在气功麻醉过程中，患者血亮氨酸-脑啡呔（L-EK）平均升高了51.9%。

（2）“外气”镇痛的动物实验：1989年许虹等用钾离子测痛法整体水平观察动物痛行为反应，发现气功“外气”可提高大鼠和家兔的痛阈，如用食、中二指对准动物测痛部位，则镇痛作用更为明显，并具有后效应。在中枢水平，“外气”镇痛的研究颇多。1988年杨孔舜报道，电毁大鼠双侧导水管周围灰质后，“外气”的镇痛效应即被取消，提示与中枢镇痛机制有关。1989年张金梅报道，“外气”可使C纤维传入冲动所致之猫体感皮层诱发电位峰值明显下降，而C纤维一般是传入痛冲动的。如预先在侧脑室注入吗啡拮抗剂纳洛酮，则这种效应减弱，提示内源性阿片样物质参与了气功镇痛效应。1989年刘诗祥报道，“外气”能显著抑制家兔弓状核区诱发电位之振幅，尤以A_δ和C类纤维兴奋之晚成分P_2、N_2之抑制最为明显，并同样表现出明显的后效应。1991年詹红生等用微电极技术观察了大鼠丘脑束旁核痛敏神经元的电活动，当用气功“外气”及模拟外气的气功红外信息仪辐照大椎穴时，上述痛敏神经元之放电频率分别下降了64.0%（$P<0.001$）和26.0%（$P<0.05$），显示镇痛的有效单位分别占88.2%（$P<0.005$）和78.7%（$P<0.005$），潜伏期分别延长了58.4%和36.9%。此一结果表明，气功师发放“外气”和模拟仪照射均有明显的镇痛效应。

（储维忠）

练功时的呼吸生理效应　练功过程中最明显可见的生理变化是呼吸运动。静功过程中呼吸运动变化的生理特点主要表现在：随着入静程度的加深，呼吸周期延长，节律变慢，幅度加深，呼吸运动均匀柔和。练功娴熟而又能入静者，这种缓慢呼吸可维持数十分钟以上。如不会练功，又是以意识强制减慢呼吸（意识性呼吸），或练功者情绪欠佳不能入静者，不但呼吸曲线有较大波动，而且也只能维持数分钟（10分钟以内）。非气功态下长期锻炼缓慢呼吸，也可维持较长时间的慢呼吸过程，但若能从松静入手，使呼吸自然减慢，维持时间也将延长。以X线观察静功过程中呼气和吸气时的膈肌活动，发现内养功锻炼时膈肌上下活动范围一般可达150mm，为平时的3～4倍。肺结核病人练功与不练功者比较，前者膈肌在深呼吸时上下活动幅度增大，学功前幅度平均为29.7mm者，经两个月练功后平均可达59.7mm，说明练功可使潮气量增加，有利气体交换而增强体力，促进疾病的治疗和身体的康复。

黄桦、尚克中等以X线横膈录像检测方法检测练

功前后横膈活动幅度(以时程 DT 计算)及形态,对比练功前后 $TCPO_2$ 与 $TCPCO_2$ 和指端小动脉搏动力变化。录像结果示,放松功前,每呼吸周期膈上下移动距离之和(DD)为 54.6mm±14.8mm,功中 DD 为72.6mm±23.6mm,功前与功中对比 T 值为 2.96,P<0.05。此外,也观察了膈活动时程(膈在固定时间内的移动距离 DTmm/min)。结果:功前与功中对比,T 值为 2.33,P<0.05。DT 延长,Rf 减少,练功时较长时间内膈运动总量减少,说明练功者从"耗能性"转至"储能性"的机体机能状态。观察中也看到,在逆腹式呼吸时可见膈的反向移动。

在 $TCPO_2$ 和 $TCPCO_2$ 测定中发现,练功后 $TCPO_2$ 都有所上升,T 值为 3.3269,P<0.01;$TCPCO_2$ 都有所下降,T 值为 5.4523,P<0.001。练功效果差者,二者均无显著差异(P>0.05)。功前 $TCPO_2$ 低于正常值,功后上升达到正常值,也可说明练功者从"耗能性"(耗氧)转向"储能性"(氧分压上升)。

练功时的呼吸频率因调息功夫的深浅和入静程度不同而变化,也因站、坐、卧姿势不同及动静结合情况而有异。坐式静功,呼吸频率可由每分钟 18~20 次减慢至 4~5 次,甚至 1~2 次或更慢,老练的练功家还可到达超生理常识的极慢境界。练功时潮气量虽然增加,但增加到一定程度时,肺的每分钟通气量还是减少,平均减少约 26%。其结果是呼出气中 CO_2 成分增高,O_2 成分减少。这种变化在功种之间有差异,而在不同病种之间却是一致的。

练气功时机体的机能状态改变,使肺通气量和肺泡气的分压改变,同时也改变了气体代谢率和能量代谢率。陈子彬报道,通气过程由自然呼吸转为仿放松功的意识性调息时,呼吸频率立即减慢,表现为吸气和呼气时程延长,并出现呼吸休止相;当导致通气不足而使终末呼出气 CO_2 升高后,潮气量才逐渐出现继发性增加,并于 1~3 分钟内达到其峰值。自然呼吸时,潮气量和呼吸频率变化的关系呈双曲线型,任何呼吸频率的增加可伴有相应的潮气量减少;反之亦然。意识性通气不足时,此双曲线平行左移,表现为呼吸频率的最低限值由 10 次/分降低到 1~1.5 次/分,而对潮气量的最低限值(约 400ml)却没有影响。练静功时自然缓慢的呼吸与意识性调息,前者有代谢率降低的内在变化,与仿放松功的意识性调整呼吸主要是改变呼吸运动时程的效应不同。

刘汉文观察了矽肺病练气功的效果,发现经练吐纳气功 50 天使病人肺活量增加,自觉症状,如胸闷、胸疼、气短、咳嗽和咳痰均有减轻趋势。

(林雅谷)

练功时的消化系统效应 人体在进行新陈代谢过程中,不仅要从外界摄取氧气,还要不断从外界摄取各种营养物质。食物经过消化道分解的过程称为消化;食物经消化后,透过消化道的粘膜进入血液循环的过程,称为吸收。消化和吸收是消化系统两个相辅相成紧密联系的过程。气功对消化系统的作用效应主要表现在对胃肠道的蠕动、排空、胃电、唾液腺分泌及胆汁分泌的影响等几个方面。

众所周知,人体胃肠道的运动功能受交感和副交感神经支配,还经常受迷走神经的紧张性影响。以胃的蠕动为例,其收缩频率每分钟 3 次,收缩能力和蠕动波的移动速度受神经和体液因素调节,也受人体自身情绪的影响。练功入静能解除情绪对胃的扰动。练功中胃蠕动的频速时间、行波时间和排空速度都比功前加快,其加快反应的潜伏期和反应程度与练功进度有关,练功 15 分钟比练功 5 分钟时加快的程度更大。练功时胃下极移动幅度以卧式为最大,坐式次之,立式最小。随着练功的进度,胃的位置和张力也逐渐提高,这种情况在呼气相式为明显。练功入静也能增强肠的运动,甚者出现强的腹鸣音。冯养正、秦潮等观察了导引吐纳功对胃电的影响,结果表明:慢性萎缩性胃炎组气功治疗后其胃电振幅明显增高,频率有所加快,节律趋于规整;胃和十二指肠溃疡组治疗后,胃电振幅显著减小,频率有所减慢,高幅不规则波减少。观察中还发现,气功治疗后高幅(>180μV)、高频(>3.5 次/分)组呈现下降趋势(P<0.01),低幅(<80μV)、低频(<2.5 次/分)组呈现上升趋势(P<0.01),表明气功对胃电活动有双向性影响。而非胃肠疾病的练功组和未练功的健康组均未见上述变化。张桂芳等观察了气功"外气"对离体肠管蠕动的影响,同步记录离体肠段的肌电和机械运动变化,发现用乙酰胆碱造成肠痉挛后,气功师向肠段发放"外气"就能缓解肠痉挛。金冠以内养功呼吸法作上消化道——食管、胃和十二指肠球部双重造影,摄制系列的消化道腔壁象及粘膜象,创造了一种上消化道双重造影放射诊断的新方法。

消化系统完成食物的消化不能没有消化腺分泌消化液的参与。从口腔到胃肠其间存在着多种消化腺,如:唾液腺和肝脏分泌胆汁等等。上海第二结核病院曾报道:肺结核病人的唾液淀粉酶较正常人明显减少,经气功锻炼后则恢复正常。一次练功后唾液淀粉酶含量也有较明显的增加。段奕洲观察了各种慢性病疗养员气功锻炼(每日练功约 6 小时)后唾液成分的变化,发现练功前唾液淀粉酶活性平均为 415.3±32.6 单位,练功 2 个月后上升为 538.8±37.8(P<0.05);练功前,唾液中钠含量平均为 11.32±1.94mEq/L,练功 1 个月上升为 21.40±1.93mEq/L(P<0.01),2 个月上升为 23.58±2.35mEq/L(P<0.01);同时,唾液中钾含量下降,功前平均为 28.95±0.70mEq/L,练功 1 个月时下降为 19.44±0.45mEq/L(p<0.01),2 个月后为 20.76±0.82mEq/L(P<0.01);钠/钾比值由练功前的 0.46±0.08 上升到练功 1 个月时的 1.12±0.08(P<0.01),2 个月时为 1.18±0.13(P<0.01)。唾液淀粉酶发挥作用的最适酸碱度为中性范围内,练功后虽钠、钾含量和比值发生了变化,但其酸碱度功前功后无差异。中医经验和气功实践都极重视唾液,练气功除

二调外，还重视搅舌咽津。唾液不但能润湿和溶解食物以助吞咽，也增加味觉和食欲并帮助消化，此外唾液还含有溶菌酶有杀菌作用。

王伽林从1979年开始在自身和自愿者身上进行肝脏分泌胆汁的观察实验。观察对象为胆囊摘除术后，设T型管把肝脏分泌的胆汁引到体外，观测气功意识对自身体内器官功能的作用(称为"气功意识内作用过程")。结果发现，气功时悬念能明显改变肝脏分泌胆汁的量，胆汁量的变化与意识作用的强弱密切相关。意识作用强者，胆汁分泌量比功前和静息时增加2.5～3.8倍，作用弱者只增加13.5%～96.97%。同时，气功意识内作用过程能显著改变肝脏分泌胆汁中胆红素和胆固醇的浓度，浓度的变化与练功的深度成正相关。

(林雅谷)

气功对胃电的影响 气功对胃病患者胃电有显著的影响。采用EGG－1A胃电图仪进行胃电记录。正常人胃电波幅均值为150μV，胃病患者胃电波幅分为高于正常组和低于正常组。功前功后胃体和胃窦部位胃电波幅的差值均数，高于正常组分别为－66.78μV和－58.25μV，低于正常组分别为61.09μV和54.94μV。两组功前、功后比较差异明显。同样，胃电的频率，不论是胃体部还是胃窦部，其功前和功后亦差异明显。结果表明，气功对胃电波幅有升高或降低的双向调节作用，这种作用与针刺足三里引起胃电活动的变化有相似之处。

(柴剑宇)

练功与心电图 心电图是反映心脏活动时体表电位变化的电生理指标，可作为心脏功能或器质性疾病的诊断依据或参考依据，是检查各种心律失常最有效的方法，也可显示冠状动脉供血不足引起的心肌缺血、心肌梗塞及药物、电解质等对心脏的影响。

1984年王崇行等报道，气功锻炼后心电图异常的改善率达50%以上，陈旧性心肌梗塞、慢性心肌供血不足及心律失常等均有改善。未练气功的对照组心电图改善率仅为20%左右。1990年，张伟毅等报道用气功作为心血管系统保健，结果气功组心电图正常率达74.2%，明显高于对照组，特别是心肌缺血阳性率气功组明显较低。

(1)心率：练功对心电图的影响中，较多的报道是对心率的影响。60年代初，在气功生理机制研究中发现，站桩功锻炼可使心率增加，松静功锻炼时一般为下降，并认为后一种效应与大脑入静、意念集中(意守)、呼吸频率减慢及腹式呼吸加强，引起迷走神经张力增高有关，也与大脑皮质内抑制过程扩散到皮质下中枢，降低了交感中枢兴奋性有关。1981年蒋敏达等用遥测心电观察了气功保健操锻炼时的心率变化，2分钟后心率上升平均9次/分，而一般体操为34次/分。有人发现孕妇练功可影响胎儿心率。心脏神经官能症、阵发性室上性心动过速在练功后心率可从180～200次/分降至70～80次/分，窦性心动过速也可逐渐回复到正常心率。1988年年福生等报道练功后心率可从65.22次/分降至59.0次/分。郭秀兰(1988)和倪惠芬(1990)分别报道练静功心率一般为下降，练动功一般为上升。如原来心率偏低的"病态窦房结综合征"及"窦性心动过缓"，功后可使心率上升。1987年李育甫报道练站桩功时心率平均上升8.83次/分，而自然站立的对照组仅上升2.60次/分，两者差异显著。总之，练功既可纠正心动过速，又可纠正心动过缓，呈双相调节作用。

(2)心律：练功对心律不齐具有明显的调整作用，对预激综合征、二联三联律、窦房结功能衰竭、室性早搏、束枝或房室传导阻滞等均有肯定的疗效。因练功调整了从中枢到外周支配心脏活动的神经系统的机能。同时，调息能改善肺功能，增加肺活量，纠正心肌缺氧，活跃微循环，抑制异位起搏点，使心脏传导系统处于最佳机能状态。1984年贾文卿等报道，以内养功为主治疗心房纤维颤动、窦性心动过速、过缓、室性早搏等病症，功后均有不同程度好转。对频发性早搏，见二联、三联律者，经用真气运行法及自发五禽戏、太极拳锻炼，心电图复查转为阴性。对病毒性心肌炎后遗症，功前心电图检查见I°房室传导阻滞，经马家功锻炼6个月后，心电图复查全部转为阴性。

(3)心肌供血：心肌供血不足的心电图改变主要是ST段下移和T波平坦或倒置。气功锻炼后该项指标改善的报道颇多。1982年李俊群报道冠心病患者心电图检查发现T波$V_1 \sim V_6$均呈倒置，经小周天功锻炼6个月后复查，仅TV_5尚有轻度倒置，其余导联均转为正常。1984年贾文卿报道功前ST段压低，T波倒置，阿托品及心得安试验阳性，功后均转为正常。1988年郭秀兰报道练功过程中可使低平的T波增高，ST段下移减轻或回到等电线。同年，朱育梅等报道了100例冠心病心绞痛患者，功前心电图均出现心肌缺血指征，经用自控疗法配合心脏按摩术2～3个月后，心电图转为大致正常或缺血指征改善。练功能改善心肌缺血与气功入静时基础代谢率、心肌需氧量及心脏负荷等下降有关。同时，心脏舒张期延长，也有利于冠状动脉的血供。

此外，郭秀兰等还发现，功中心电图P波和R波幅度可随呼吸深度而改变。意守心脏部位，可使心脏收缩力明显上升。

(储维忠)

练功与血压 从50年代起，练功与血压的关系就有了大量临床观察与实验研究的报道，并确认练功对血压具有肯定的影响，其降压效应与一般休息和睡眠时引起的生理性血压降低有明显的区别。同时发现，练功对血压的影响具有双相调节的作用。

(1)功种功法与降压效应的关系 研究者50年代就发现，站桩功和卧功结合，比单练卧功的降压效果大。近年来，有效的降压功法虽然较多，但无论是静功还是动功，坐功还是站桩，其共同的特点是"心静体松，呼吸柔缓"。而以松静为主的放松功和上松下紧的站桩功最为适宜，如配合以自我按摩为主的保健功，则降压

效果更佳。至于动功，则以动作柔和缓慢、操作简单的功法为宜。从功量来看，每天坚持练功时间长、次数多，其降压作用也较明显。但用一种功法，也可产生不同的血压效应，如蔡葵等1982年报道，用动静结合的益智动静功观察40名练功者功后的血压变化，收缩压下降者29例，不变者4例，升高者7例，下降最大幅度31mmHg(4.13kPa)，上升幅度12mmHg(1.60kPa)。舒张压下降者24例，不变者6例，升高者10例，下降最大幅度20mmHg(2.67kPa)，上升幅度10mmHg(1.33kPa)。

(2)意念与血压变化的关系 气功意念的锻炼即调心或调神。50年代有人介绍过印度的瑜珈教徒能自我控制循环机能。邝安堃也报道过意守部位不同，可影响血压的升降。意守鼻尖时血压即升高，意守丹田(或足底涌泉)血压则降低。近年来有人报道意守丹田血压降至75/65mmHg(10.0/8.66kPa)，改守百会，血压即升至110/75mmHg(14.7/10.0kPa)。侯书礼等1989年报道当练功者意念内容为"升压"时，血压明显升高；而意念内容为"降压"时，血压即接近对照组的基础水平。上述报道虽不多见，但足以说明其双相调节的作用。然而多数人认为，气功对血压的双相调节主要是由于意念集中后，大脑入静，影响了植物神经、特别是交感中枢的机能状态，从而产生对血压的自动调整作用。因此，即便是同一种功法，可因练功者原来机能状态的不同而趋向不同的血压变化，与意念内容或意守部位没有明显关系。

(3)调息与降压的关系 呼吸中枢与心血管中枢同处延髓，呼吸中枢的节律性兴奋可影响延髓网状结构的上行激活作用而使大脑镇静，同时可影响血管舒缩中枢的状态。1980年蒋敏达等报道，高血压患者练气功调息时，呼吸频率越低，降压幅度也越大。呼吸频率减少63.9%时，降压幅度为16.8mmHg(2.24kPa)；呼吸频率减少40.0%时，降压幅度为10.6mmHg(1.41kPa)；呼吸频率减少34.9%时，降压幅度为2.7mmHg(0.36kPa)。由此可见，气功深匀柔缓的呼吸节律和频率，有助于过高血压的降低。

(4)练功时与血压有关的神经递质变化 交感神经兴奋时，在其末梢可释放多巴胺-β-羟化酶。80年代初，邝安堃、王崇行等报道，练功后该种物质明显降低，说明交感神经活动受抑，从而使血压降低。1990年刘冰怀等报道，反映交感神经兴奋和缩血管功能的单胺类神经递质有降低趋势。同期，李炜等也报道，肝阳上亢型高血压患者经动静结合的气功锻炼两个月后，血中肾上腺素和去甲肾上腺素及其代谢产物MHPG-SO_4，以及肾上腺素中间产物尿儿茶酚胺均趋向对降压有益的变化。

综上所述，练功对血压具有肯定的影响，其原理主要由于机体放松入静状态下，植物神经机能及有关神经内泌素得到调整，从而调节了机体的异常血压水平。

(储维忠)

练功时的脉象 柴剑宇、马仁美等人于1982年报道了练气功时脉象变化的研究。脉象是人体气血运行情况的反映，练功时人体脉象也出现相应的变化。

中医认为，"气为血帅"。练功时内气在体内不同部位运行时，寸口脉象也相应在寸、关、尺不同位发生变化。实验采用北京医疗仪器厂的四导脉象心电仪进行记录，结果观察到练功者运气时，寸、关、尺三部脉象主波峰值皆有所下降，但三部脉象的变化均随运气部位不同而有差别，如运气于上焦部位，则寸部脉象变化最显著；运气于中焦部位，则关部脉象变化最显著；运气于下焦部位，则足部脉象变化最显著。马氏认为，练功时脉象多见滑脉。

练功者运气于身体不同部位，从而改变寸口脉象的研究，不仅证明了气功运气的客观事实，同时也是对中医脉象理论的验证。

(柴剑宇)

练功时血管的变化 练功对机体周围血管的影响，主要表现在脑及肢端小动脉机能状态的变化。因功种功法及机体原来状况的不同，分别表现为从收缩、痉挛变为舒张状态，或从扩张变为缩小状态。故从整体水平来看，练功时有血液重分配现象。

(1)肢端血管容积：50年代就有人发现练功对血管运动具有明显影响，特别是对手指血管容积脉搏波(指脉波)的影响。在松静功锻炼过程中，半数以上表现为血管扩张，因而指脉波幅度增宽；而站桩功锻炼则出现缩血管反应；入静程度深者，功中指脉波幅度则较稳定。因此，有人将功中指脉波状态作为恒量放松、入静、进入"气功态"(上功)的心血管指标之一。有人报道，一般在入静2～3分钟后，指端血管即开始扩张，搏动幅度加大；"上功"10～15分钟后扩大到最高峰，最大者可为功前基础水平的4～5倍，平均为2倍左右。这种扩张状态维持约10分钟后，逐步恢复到接近功前水平。也有表现为幅度逐渐缩小的收缩型和不扩大也不缩小的稳定型。此外，功中指脉波对冷刺激等升压反应的影响，多数人均报道为减弱，但也有人发现为增强，这与入静深度有关。

(2)血管通透性：60年代初，苏州医学院同位素实验室钱铭辉等报道，练功时同位素^{32}P吸收率(T50%和T80%)呈加快趋势，说明练功时较练功前血管通透性显著改善。并发现练功时间越长、功法越熟练者，这种作用也越明显。高血压患者也有类似变化，但属于第III期并有中风史者变化不明显。

(3)血液重分配：练功，特别是静功锻炼后，桡动脉搏动一般增强，而颞浅动脉搏动则减弱。下丹田(小腹部)血流量上升，而脑部搏动性血流量则下降。这一现象与练功时指脉波波幅增强的结果是一致的，提示其血液在整体水平有重新分配的现象，这有助于外周阻力的降低、过高血压的控制和心脏功能的改善。

(储维忠)

练功与微循环 所谓微循环，是指小动脉以下的微

动脉、毛细血管、微静脉以及动静脉吻合枝(短路)而言。正常的微循环血流,从微动脉到毛细血管,再经微静脉回流,流速快慢不一,约从每秒 200μm 至 2500μm。平时,真毛细血管只有 20%~25%左右开放,其余则关闭而无血流。病理情况下,可见流速减慢,流态因而异常,微血管细小,排列紊乱,血管畸形,管外出血、渗出而使清晰度下降。一般将爪甲(一般为手指甲)根部皱襞内的微循环(甲皱微循环)作为观察对象,其形状如妇女发笑,又称管襻。1984 年王崇行等报道,高血压患者甲皱微循环的异常比例较健康人明显为高,前者达 67%,后者约占 21%。经气功锻炼后,前者的异常比例可降至 31%。1990 年周美蓉等报道,患妊娠高血压症的初产妇年龄均在 30 岁以内,其血压越高,属气滞血瘀型等异常微循环者也越多,而经松静气功锻炼后则相对减少。1990 年朱崇斌等报道,练形神庄气功后 2 小时,可见甲皱微循环流速增加,管襻数增多,襻顶增宽,红血球解聚,但形态无明显变化。练功 10 天后,这些变化更趋明显,同时可见管襻形态改善,管外出血渗出减少,正常管襻比例增多。吴小平报道太极拳运动后微循环半更新率提高,半更新时间和平均滞留时间缩短。此外,有人曾发现练功后口腔粘膜瘀斑消退。

1990 年储维忠等报道,用模拟气功闭气法观察小鼠软脑膜微循环,发现动物闭气后软脑膜微循环有明显变化。当"闭气"20~30 秒钟时,流速明显加快,30 秒以后即逐渐减慢,60 秒钟后血液停滞,说明气功调息"闭气于胸中"具有促进血液循环类似于"补法"的作用,但每次闭气时间不宜过长。这一结果和人脑血流图的变化基本一致,故认为气功锻炼无论是调息、静功、或是动功,都有活血化瘀促进微循环的作用。

(储维忠)

练功对血流图的影响 血流图是描记脑、心、肢体等局部组织和器官因血流的搏动性改变引起的容积阻抗变化。气功通过入静、放松、调息影响机体的"内气"活动规律,也会影响阻抗血流图的变化。主要表现在脑、心和肢体(局部)血流图三个方面。

(1)脑血流图:主要反映颅内血流的搏动性变化。以放松入静为主的静功锻炼,可以明显降低脑搏动性血流量,多数人报道其波幅均呈下降趋势。当采用气功调息时,大呼大吸法可使脑血流图波幅降低,而停闭呼吸法可使波幅升高;在闭气 30 秒时升高最为明显。较长时期的气功锻炼对脑血流图波型也有一定影响,可使正弦波或倾斜波变为转折波甚或陡直型波,重搏波可从消失、隐约变为明显,流入时间缩短,这些变化均显示脑血管弹性的改善。有人认为,这可能与练功降低了脑血管充盈度,改善了血管的痉挛或紧张状态有关。

(2)心阻抗血流图:主要反映左心泵血功能,即每搏或每分左心排出血量。通常情况下,练静功可使心输出量下降,这与机体耗能减少有关。但也有不少人报道为增加。多数人则认为,练功后心输出量的变化,与原来基础水平及功种功法有关。如原来基础水平偏低,或练耗能较大的动功或马步站桩功后可使心输出量升高;原来基础水平偏高,或练耗能减少的静功,功后则可降低,提示练功对心输出量有双相调节作用。此外,调息方式的不同,也可影响心排出量的多少。如采用吸一停一呼的吸气相延长法,心排量可增加;而采用呼一停一吸的呼气相延长法,心排量可以减少。

(3)肢体局部血流图:有人发现,当气功师手部发放"外气"时,上臂血流量可增加 30%,局部血流量的增加可使局部皮肤温度相应升高。有人观察到练功后合谷和中指可升温 2~7℃,而头面和躯干则无明显变化。林雅谷等发现常人安静时合谷区温度基本不变,练放松功 5 分钟后该区温度急剧上升,15 分钟后基本稳定。此外,邝安堃等报道意守一侧手背,该处红外辐射量较不意守侧为高,且升温点和"以意领气"的运行路线基本一致,林雅谷和沈汉昌等均发现,气功师在发放"外气"过程中,手部温度逐渐升高。在发功高潮,升温区可从掌心扩展到整个上臂内侧,相当于心包经分布区,收功后升温区即逐渐缩小。焦秀岩等报道练卧功 10~20 分钟后,肢体血流图波幅普遍上升,而不练功的静卧对照组则无明显变化。

(储维忠)

练功与血液流变性 血液流变性是血液的理化特性,主要指血液的粘聚性,包括全血和血浆的粘度、红细胞沉降率和电泳率、血小板聚集力和血液的有形成分等。近年来,对练功后血液流变性的影响作了不少研究,总的结果是气功锻炼使血液粘聚性异常增高的心血管病患者获得一定程度的改善。

早在 50 年代,有人发现 89%的肺结核患者练功后红细胞沉降率可恢复到正常范围。70 年代末,郑荣蓉等报道,人体接受气功"外气"30 分钟后,红细胞电泳率明显加快,与受功前比较差异非常显著($P<0.001$),而未受功的对照组则无明显变化($P>0.05$)。动物实验表明,家兔在受功后红细胞电泳率也呈加快的调整效应,这种变化在受功 15~30 分钟时最为显著($P<0.001$),停功后有持续 30 分钟的后效应,对照组则无此效应。1986 年陈文发等报道 51 例患者练站桩功后 3 个月,全血和血浆粘度明显降低。1989 年王崇行等报道 100 例高血压病患者经动静结合的气功锻炼后,血粘度及血小板聚集性均明显下降。1990 年李炜等报道 150 例高血压患者在松静功锻炼后,其全血低切粘度和红细胞电泳率均呈有益的显著变化。1989 年孙承琳报道家兔每天接受"外气"10 分钟,8 天后血小板聚集力明显降低,比川芎嗪的作用更为显著。储维忠等 1984 年也报道,高血压、冠心病等心血管病患者经 4~6 个月动静结合的气功锻炼,其血液粘聚性及中风预报值呈下降趋势。

以上资料表明,气功锻炼对血液的理化特性即其流变性有一定影响,主要表现为加速红细胞电泳率,延缓红细胞沉降率、降低全血和血浆粘度及血小板粘聚

性。其原因可能与动静结合的气功锻炼通过神经一体液机制，调整了血液的有形成分及红细胞表面负电荷量有关。当气功师以"内气"外放形式作用于受功对象时，气功"外气"以能量形式改变了红细胞表面电荷密度，使密度增加，负电荷增强，表现为电泳率加快，并与细胞表面抗原抗体反应及细胞免疫反应有关，符合中医"理气活血"的理论。因此有人认为，无论是以自我锻炼为主的气功疗法还是气功"外气"的作用方式，都有类似于中药"活血化瘀"、改变异常血液流变性的作用。

（储维忠）

练功时的皮温变化 气功锻炼时体表皮肤温度的变化是一项重要的生理指标。项殿芳等人于1962年就报道了气功锻炼过程中体表不同部位的温度变化；80年代后，柴剑宇、王斌爱、孟桂荣、孙瑞台等人先后报道了练功时的皮温变化。

皮温取决于皮肤血管状态和皮肤血流量。练气功时，不同的功法会造成皮温的不同变化，不同体位也会造成不同部位皮温的不同变化。练放松功等功法时，交感神经兴奋性下降，皮肤血管舒张，血流量增加，皮肤温度上升，合谷区的温度一般可升高2～3℃，个别练功好的可升高4～5℃；练周天功的神阙部位温度升高可达2～3℃，空劲气功的皮温变化不很明显。练卧式松静功者足部温度升高较明显，练盘坐式强壮功者手部温度升高较明显，练坐式内养功者手、头、面、胸、腹等处温度普遍上升，而足部温度却下降。在手部皮肤温度变化中，有的练功者以劳宫处升高较明显，有的练功者以指尖温度升高较显著，有的练功者则以合谷升高较明显。练功时温度升高有一时间曲线，一般练放松功的人，练功后5分钟左右皮温开始上升，升温5分钟后开始进入平稳阶段，升温速度降低或不再有变化。练功中，环境噪声和干扰会造成明显的降温反应，但如这种干扰是短暂的，则温度也会很快恢复；如果干扰时间较长，则皮温不会显著上升或反而有所下降。

练功时皮肤温度的变化是一项既简单又实用的生理指标，特别是80年代采用了红外测温仪和热象仪取代了半导体点温计后，使测试的结果更正确可靠，因此，它将在测定练功者入静程度方面得到较为广泛的应用。

（柴剑宇）

气功与眼调节静息态 气功防治青少年近视已有很多报道。利用眼调节静息态指标是探讨气功治疗近视机理的一个重要途径。

青少年近视一般认为与过度用眼导致眼调节系统功能障碍有关。其中调节静息态的变化近年来引起国际上许多研究者的关注。长期以来曾认为，调节静息时，眼对焦于远点。现已确认，对焦于远点时，调节实际处于主动的负向调节状态，而非静息。调节静息时，即调节系统未受外界刺激时，眼的对焦点在约0.5～1m的视近状态。此时的调节称张力性调节(Tonic Accommodation，简称TA)，它表达了实际的眼调节静息态，这是生理性近视状态。当存在调节刺激时，调节以其静息态为参考点进行反应：应答正向（视近）或负向（视远）调节。TA出现在缺乏形觉细节刺激时，如模糊视野、闭眼、黑暗、空虚明视野（如天空）状态下，据此可检测TA值。

眼的调节完全由睫状肌的舒缩控制，现已肯定，睫状肌受副交感和交感神经的拮抗支配。副交感－交感神经的基础性紧张及其相互作用，构成了TA的神经机制，其中副交感神经决定其形成和变异。TA群体分布呈正态，个体的TA具有一定稳定性，但它可为持续的视作业（如近作业）所破坏，而呈现出调节滞后现象，即持续调节后，TA依调节的方向而增加或降低。这提示TA的变化在近视发生中起某种作用。已发现，不同屈光状态的眼其TA有差异。持续近作业所导致的暂时性近视也与TA的变化相关。采用偏振微差屈光计观察明视野下TA及其变异，在肯定了TA稳定性的基础上，发现近视受试个体间的变异显著较正视为大。这表明近视患者间其睫状肌神经支配（主要是副交感）水平有显著差异。同时发现，近视的TA较正视稳定性较强，对近作业的调节滞后不明显。由于调节滞后可表现为较强的持久性和稳定性，推测受试的中学生近视者其TA已处于调节滞后的"饱和"状态。

实验采取自然站桩式一般"三调"的基本练功方法，受试作功前功后远视力、屈光度和TA的测定。结果表明，经一次练功后，大多数受试者的TA即发生显著改变，说明气功对TA有较强的影响。分析数据发现TA表现为显著的双向变化，功前较低者功后升高，功前较高者功后降低，即气功对近视的TA具有双向调节作用。同时观察到视力或屈光度也有一定程度的改善。前已指出，近视的TA特点是变异大，这种双向调节的结果降低了变异。近视患者TA的变异主要由副交感神经支配决定，副交感功能障碍也是近视发生发展的重要因素，可认为双向调节作用可能主要通过调整副交感神经功能而实现，当然并不排除交感神经的作用。TA的变化表明，气功不仅能调整整体植物性神经功能，而且对局部植物性神经功能，特别是局部副交感功能亦有显著影响。调节紧张、痉挛，即调节放松障碍，在近视发生发展中有重要作用。研究注意到TA有升高的变化，加之远视力和屈光度的改善（视远时，TA值可放松的幅度较功前有了较大的提高），说明气功作用也使调节的灵活性有了增强。对调节功能的上述影响，进一步肯定了气功对防治青少年近视的效果。

深入分析交感和副交感神经各自在TA值变化中的作用，对探索气功防治近视的机理及近视发生发展的机制均有重要意义。此外，TA还提供了一种快速检测气功功法或其它方法治疗青少年近视功效的途径，值得重视。

（于旭宏）

练功时体内ATP的变化 采用生物发光方法可测定练功者功前、功后及休息后血中ATP含量的动态变

化。实验表明，练内气外放的练功者功后 ATP 含量下降，休息 30 分钟后 ATP 含量才能恢复到功前水平。练内养功的练功者功后 ATP 含量上升，休息 30 分钟后亦恢复到功前水平。这一结果提示，不同功法的练功者有不同的贮能、耗能效应。研究亦表明，不同功法的练功者在安静状态时，其 ATP 含量均无多大差异。

（柴剑宇）

气功对细胞 DNA 合成的作用 细胞的分裂分 4 期循环进行：①G_1 期：分裂后第一个生长期，即 DNA 合成前期；②S 期：DNA 合成期；③G_2 期：第二个生长期，DNA 合成后期；④M 期：有丝分裂期。暂时休止的细胞从 M 期逸出细胞周期后停留于 G_0 期，即休止期。在一定条件下，受到适当刺激后可进入 G_1 期继续分裂。淋巴细胞在特异抗原、有丝分裂原如植物血凝素、刀豆素 A 等以及同种异体细胞抗原的激发下，可由静止转为活化，发生一系列功能和数量上的变化。淋巴细胞增殖反应即为检测淋巴细胞功能的手段之一。当有丝分裂原作用于淋巴细胞 2～3 天后，在显微镜下可见淋巴细胞发生形态学上的改变，成为母细胞样的细胞。与此同时，细胞内伴有醣、DNA、RNA 及蛋白质等合成增加。利用 DNA 前体物质氚－胸腺嘧啶核苷的掺入或镜下计数母细胞转化率，可反映淋巴细胞活化增殖的程度。

罗森等报道肿瘤患者练周天命门功两个月后，淋巴细胞转化试验显示氚－胸腺嘧啶核苷的掺入量较功前明显增加。刘海洋等观察了 40 名老年人练真气运行法两个月后，其淋巴细胞转化率有较明显的提高。叶明等观察了气功"外气"对淋巴细胞增殖反应的影响，发现练少林内劲一指禅者发放的"外气"对由植物血凝素和同种异体淋巴细胞诱导的淋巴细胞增殖反应具促进作用。练遥视功者发放的"外气"，对植物血凝素诱导的淋巴细胞增殖反应也有同样的结果。还看到在"滋养"意念控制下发放持续而温和的"外气"以及"杀伤"意念控制下发放快速、剧烈并阵发增强的"外气"，对淋巴细胞 DNA 合成效应有不同的影响。在以"养"为主的"外气"作用下，淋巴细胞转化率可有所上升；反之，在以"杀"为主的"外气"作用下，淋巴细胞转化率下降。仰锦虹等则观察了"外气"对正常淋巴细胞及 K562 肿瘤细胞增殖反应的作用。实验结果表明，"外气"对细胞增殖反应的影响取决于细胞的性质，对正常细胞的增殖起促进作用，而对肿瘤细胞的增殖则有抑制作用。张丽等报道了"外气"对以环磷酰胺所致免疫抑制的小鼠淋巴细胞增殖反应的影响，发现"外气"能使免疫低下小鼠脾脏淋巴细胞的增殖反应得以恢复。除淋巴细胞之外，陈小君等报道了气功"外气"能抑制 CNE－2 鼻咽癌细胞的生长和 DNA 的合成。

淋巴细胞 DNA 合成反应从一个侧面反映了细胞免疫功能。练功后的淋巴细胞增殖反应增强，提示气功锻炼后元气充足而精、血旺盛，正气不断增强，机体免疫功能也得以提高，这在人和动物的体内试验中均有所体现。"外气"在体外对细胞的作用可能由于"外气"作用于细胞膜上时，膜的类脂质分子有序排列受到影响，从而影响了膜上的酶及受体的数量和分布、排列及功能，进而直接或间接地影响细胞内 DNA 合成及细胞的增殖。同时，"外气"的作用可能还受细胞生长状态的影响，肿瘤细胞源于正常细胞，但因其基因密码已经改变，细胞膜表面也有变化，故其接受"外气"能量的反应与正常细胞不同，表现为增殖反应受到抑制。以上仅是根据目前研究所得提出的假设，"外气"的本质及其确切的作用机制尚有待进一步研究阐明。

（叶　明）

气功对血浆 cAMP 的作用 当激素与细胞膜受体结合之后，腺苷酸环化酶被激活，催化 ATP 变成 cAMP。cAMP 能对细胞中很多代谢过程发生影响，所以又称激素为第一信使，cAMP 为第二信使。

邝安堃等报道，安静状态受试组休息前后血浆 cAMP 水平相当稳定，但练功前后血浆 cAMP 含量差异很大，经统计处理 $P<0.05$。另一组站立后再进行受试。站立前后血浆 cAMP 变化稍大于以上安静状态受试组，但练功前后血浆 cAMP 含量差异仍很大（$P<0.05$）。

郑荣蓉等对 103 例（对照组 32 例，气功组 71 例）血浆 cAMP 含量及 102 例（对照组 32 例，气功组 70 例）血浆 cGMP 含量进行测定，结果表明，静卧 30 分钟后血浆 cAMP、cGMP 值无明显变化。练功组与非练功组比较，气功对血浆 cAMP 的调整幅度很大，cGMP 差异不明显。练内养功上功好者 cAMP 明显升高，上功差者 cAMP 明显下降，而对血浆 cGMP 均无明显的影响。14 例病人练功 3 个月之后检测血浆 cAMP 同样发现明显提高，但对 cGMP 影响不明显。提示气功对血浆 cAMP 有明显的调整作用。

李烽等对 120 例肝阳上亢及阴虚阳亢型高血压病患者观察，结果表明气功组在取得降压疗效的同时，临床症状改善，植物神经功能正常率明显上升，血浆 cAMP 上升，cGMP 含量下降，cAMP/cGMP 比值升高；对照组无明显改变。

（王正昌）

气功对离体细胞的作用 体外培养的细胞取材方便，材料比较匀净，实验条件易控，便于实验设计，对实验结果易于观察和分析，而且实验周期短，周转快，因此常为实验生物学家选用，当代生物学的许多重要发现就是在细胞水平上揭示出来的。

用体外培养繁殖的细胞作为气功研究的实验材料是近十多年的事，但其发展较快，已经和正在揭示一些新现象。目前使用的体外细胞材料大致有原核细胞和真核细胞两类，前者特指细菌等，后者使用的是哺乳动物细胞，尤以癌细胞为主，所以研究气功"外气"对离体细胞的作用一开始便含有潜在的应用意义。

（1）细菌方面：最先观察气功"外气"细胞生物效应的材料是细菌，至今主要观察的指标是"外气"对细菌

的杀伤作用。1981年冯理达观察到"外气"作用1分钟可杀伤大肠杆菌、痢疾杆菌，杀伤率分别为48～91%和66.7～98.9%。但意念不同的增长功1分钟可使大肠杆菌和痢疾杆菌分别增长为2.37～6.9和1.31～7.0倍。国庆芬等看到"外气"对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和真菌类的白色念球菌均有明显杀伤，其杀伤率分别是86.4%、75.7%和6.09%。张士诚也看到"外气"对金黄色葡萄球菌和白色葡萄球菌都有杀伤作用，杀伤率在34.5～81.5%范围。1989年周勇经重复实验得到一致结果，气功作用后实验组透光率增加37%～46%，活细胞减少，细菌蛋白减少78.4%，细菌沉淀重量减少84.1%。王贤舜发现气功"外气"作用枯草杆菌后，细菌的碱性磷酸酶活力下降18%，但随气功不同方式还可提高枯草杆菌蛋白酶活力50%。周九元用模拟气功"外气"的QXY－01型气功信息仪处理大肠杆菌(E. coli225)，结果表明能将该菌内原噬菌体从细菌染色体上移动下来并在细菌内繁殖，使细菌裂解而间接杀死大肠杆菌。以上结果表明，气功"外气"对细菌的杀伤作用不仅限于细菌，对真菌这种真核生物也具有明显的杀伤效应。目前对"外气"杀伤细菌机制的研究极少。周九元的工作提出"外气"是通过噬菌体造成细菌裂解，而非"外气"直接致死细菌，但这种说法不能解释"外气"对真菌以及离体真核细胞的杀伤作用。

(2)离体细胞方面：选用离体细胞作气功"外气"研究的材料多为哺乳类如人和动物的细胞，主要有癌细胞、免疫细胞、心肌细胞以及纤维细胞等。使用的实验方法和技术较多也较先进，研究范围包括细胞形态的显微和超微结构、免疫反应、生化指标以至遗传问题，其中尤以气功"外气"对癌细胞作用的研究较为深入。

(陈元凤)

气功对离体癌细胞的作用　用癌细胞研究气功"外气"的作用具有生物学意义。研究中采用的癌细胞有小鼠艾氏腹水癌细胞、小鼠胶质瘤细胞、宫颈癌(Hela)细胞、人胃腺癌细胞(SGC－7901)、人肝癌细胞(BEL－7402)、人肺腺癌细胞(SPC－A_1)以及人红白血病细胞(K562)、人早幼粒白血病(HL－60)和Raji细胞等。

冯理达用体外培养的Hela细胞4×10^4/ml共4ml于培养瓶内，经气功"外气"发气距离10cm作用20分钟后，细胞计数发现有30.72%的癌细胞被"外气"杀伤。20次重复实验有18次杀伤率为18～36%之间。电镜观察"外气"作用后癌细胞发生变性、肿胀，内质网高度扩张，核溶解及细胞坏死。顾立刚等用气功信息仪QHW－1对从荷瘤小白鼠腹腔中抽取的艾氏腹水癌细胞3×10^4/ml，距离癌细胞悬液7～20cm分别作用10、20、30分钟后，发现细胞抑制率与气功作用时间呈线性关系，抑制率可达35.4%，而对照组无抑制作用。作者认为气功"外气"有直接抑制癌细胞作用。冯理达和赵同健等曾分别观察气功"外气"作用于接种腹水癌的小鼠和胶质瘤小鼠，有延长小鼠存活期和抑制瘤生长的作用。

以人胃腺癌细胞为材料，冯理达观察到"外气"作用后有25%癌细胞被杀伤。电镜观察细胞表面微绒毛结构消失或明显减少，表面出现微小洞隙。还观察到"外气"作用1小时后，胃腺癌细胞染色体畸变数目增加，亚二倍体和超三倍体变化明显，总畸变率为5.39%。畸变类型有染色体型(双着丝点，单体互换等)和染色单体型(单体断裂和缺失)，而对照组总畸变率为1.40%，两组差别明显。何庆年等发现胃癌细胞BGC－823经施"外气"15分钟可阻断细胞分裂，胞内有丝分裂中出现纺锤体结构紊乱。而张振民观察到X射线照射人淋巴细胞产生畸变，但"外气"作用后染色体畸变率却显著下降，提示气功"外气"有防治辐射损伤的作用，可治放射病。

陈元凤用体外培养的人肝癌细胞株(BEL－7402)和人肺腺癌细胞株(SPC－A_1)对气功"外气"的作用进行了细胞形态、细胞膜和细胞接触抑制、细胞分裂动力学、核型以及DNA含量等的细致观察，发现气功"外气"不仅对癌细胞具有杀伤能力，对细胞结构尤其是亚细胞结构有显著影响，光镜和电镜观察，"外气"作用后癌细胞的线粒体数目明显增加，膜双层化，嵴完善，整个线粒体结构趋向正常，糖原分布也趋均一，提示氧化磷酸化能量代谢的正常化转变。且核糖体是线状与mRNA结合排列于粗面内质网上，高尔基体也呈囊腔状的正常结构，可能表明蛋白质合成功能的正常化趋向。此外细胞核膜、核仁和染色体等结构也朝向正常细胞改变。这些现象在传代细胞经二次气功作用更为明显。作者还阐明不同细胞(肝癌细胞与肺癌细胞)对外气作用的反应及反应程度有所不同。用这些发生"逆转"的癌细胞做软Agar试验，不能产生癌细胞的集落，接种裸鼠体内也不生成肿瘤，而对照组有集落和肿瘤产生。作者还用植物凝集素con A反应检测了"外气"作用后的癌细胞，发现凝集反应明显减弱，原先癌细胞缺乏的细胞识别和接触抑制则有一定恢复。作为细胞识别的分子基础——细胞膜蛋白，经电泳分析"外气"作用后的细胞膜中蛋白已有所不同，一些高分子糖蛋白消失而出现一些对照组没有的低分子糖蛋白。采用最新的流式细胞分析技术(FCM)，看到癌细胞受气功"外气"作用后其分裂周期发生变化。S期减少，G_1/G_0期增大，分裂减缓，核型也变得规则化，DNA含量比对照组减少。

张孟丹用Raji细胞研究气功"外气"对细胞表面的影响。结果表明"外气"处理20分钟后，Raji细胞电泳率减慢9.94%，提示"外气"导致癌细胞表面电荷下降，密度减少。

仰锦红用^{3}H-Tar掺人方法测定了人白血病肿瘤细胞受"外气"作用20分钟后，平均20%癌细胞生长受抑制。并发现"外气"对正常人淋巴细胞生长有一定促进作用，平均提高76%；而对k562肿瘤细胞生长则有抑制作用，平均抑制率达20%。这一结果似与陈元凤不同细胞对气功"外气"反应不同的说法相符。简静

香等用培养的纤维细胞 Flow－5000 进行细胞和生化分析，发现在不同意念下发放的"外气"对细胞有不同影响，"杀伤"意念时使细胞生长速率减少，呼吸速率降低，DNA、RNA 和蛋白合成也都减少，而"和平"意念则有促进细胞生长分裂的作用。这一结果与冯理达的研究结论一致。

（陈元凤）

气功对离体心肌细胞的作用　研究气功"外气"对心肌细胞作用目前采用的多是生理学方法，观察主要在于心肌细胞的搏动、心律等方面。李彩熙等观察到气功"外气"能调节心肌细胞搏动的频率，使同步搏动的心肌细胞团的频率加快。其次，气功"外气"的信息能使节律不齐（紊乱、二联律、三联律）的细胞肌团搏动转为节律正常，同时伴有搏动增强的变化。罗东强研究也表明"外气"对离体培养心肌细胞的效应有减缓作用和整律作用。

不同功法发放的"外气"对离体培养心肌细胞的生物效应也有差异。罗炽镳等人以大白鼠的乳鼠心肌细胞作离体培养，比较了静功"外气"和动态发放"外气"的影响。实验结果表明，静功"外气"使搏动频率转向整律，搏动振幅趋向整齐和增幅；而动态发放"外气"则对心肌自发搏动具有强烈的抑制效应。

在形态方面，罗炽镳等用电镜和光镜观察到，正常心肌细胞在"外气"作用下，心肌细胞表面诱导出六种突起物，作者称之胞突结构，形成多个细胞间的"细胞桥"结构。

离体细胞由于它的诸多优点，不失为一种良好的实验材料，可以在细胞水平上做更多的工作。

（陈元凤）

气功对胶原蛋白分子内自由基的影响　胶原是体内含量最多的蛋白质，是结缔组织和肌腱的主要成分，也是骨、齿及软骨的结构基础。它以胶原纤维的形式存在，在电子显微镜下可见胶原纤维是由许多胶原微纤维组成。原胶原是胶原的分子单位，每个原胶原分子均是纤维状蛋白质，由三条 α-肽链相互拧成三联螺旋状构型。定向排列整齐的原胶原分子之间，通过共价键搭桥交联，形成稳定的微纤维，不易溶解，故胶原属于不溶性硬蛋白。但另有一部分未能共价交联的原胶原可用中性盐溶液或弱酸性溶液提取而溶解出来，此部分称为可溶性胶原。

蔡国平等利用电子自旋共振仪观察气功"外气"对纯化的大鼠肺酸溶性胶原蛋白电子信号的影响，以发功前肺酸溶性胶原蛋白的电子信号为本底，不会气功的健康人模仿气功师发功动作处理的样品为对照。实验结果表明，气功师发放"外气"后，大鼠肺酸溶性胶原蛋白的电子自旋共振信号呈现几种不同的变化：①胶原蛋白的电子自旋共振信号在发功开始数分钟内未见明显变化，然后出现短时间的信号增强，随即又逐渐减弱，甚至低于发功前的信号；②发放"外气"后，有短时间的相对稳定状态，然后胶原蛋白的电子自旋共振信号呈现减弱变化，一定时间后再度回升；③连续多次发放"外气"重复测定，则见信号强度逐渐减弱；④对照组的胶原蛋白电子自旋共振信号与本底比较无明显变化。据此，作者认为"外气"能影响大鼠肺酸溶性胶原蛋白的稳定自由基及其所反映的电子转移特性，这对深入探讨气功的本质以及细胞外基质的生物学功能可能具有一定意义。作者提出，气功"外气"可产生电子性生物效应，胶原蛋白纤维可能成为气功之气运行的介质或载体。

（叶　明）

气功对外周血淋巴细胞的影响　淋巴细胞是与特异性免疫有关的细胞，这些细胞有不同的群体，各有不同的来源、生命期及功能。与体液免疫有关的是 B 淋巴细胞，它至少有三个亚群；与细胞免疫有关的是 T 淋巴细胞，它有五个亚群，即辅助 T 淋巴细胞、抑制 T 淋巴细胞、细胞毒性 T 淋巴细胞、免疫记忆 T 淋巴细胞、放大作用的 T 淋巴细胞。K 细胞又称抗体依赖性淋巴细胞，它在抗体参与下能杀伤靶细胞。NK 细胞即自然杀伤细胞，它是免疫系统中一个独立的亚群，在形态上属嗜派咯宁大淋巴细胞，它不需抗体的存在即可杀伤靶细胞，是机体抗肿瘤防御机制中一个重要因素。观察气功锻炼对淋巴细胞功能的影响，无疑对气功之所以能祛病强身的机理研究有重要意义。

刘海洋等报道 40 名 60 岁以上老年人经两个月真气运行法锻炼后，原先低下的 T 淋巴细胞增殖功能得以提高。罗森等观察了 80 例肿瘤患者练周天命门功两个月后免疫功能的变化，亦见有淋巴细胞增殖反应增强。姚宝森等观察了气功自控疗法对 10 例再生障碍性贫血患者 T 细胞亚群的影响，发现 10 例练功者较 13 例未练功同样疾病对照者外周血中辅助 T 淋巴细胞明显增高，抑制 T 淋巴细胞减少，辅助 T 淋巴细胞与抑制 T 淋巴细胞的比值增加。这些变化提示练功可以调节患者的 T 细胞亚群，改善免疫功能，有助于疾病的恢复。胡学濂等对气功自控疗法在肿瘤患者外周血 NK 细胞活性方面的影响进行了研究。由于肿瘤患者应用放、化疗，影响了免疫功能，NK 细胞活性降低。其中 27 例同时用气功自控疗法 3 个月以上者，NK 细胞活性不降低，与 21 例健康对照者比较，$P>0.1$，无明显差异。另有 11 例肿瘤患者同时加用气功自控疗法不足两个月者，其 NK 细胞活性虽略有提高，但与单纯放、化疗组比较 $P>0.05$，无显著差异，说明气功锻炼的疗效是通过长期练功而逐步积累起来的，短期气功锻炼尚不足以影响机体的免疫功能。罗履广等观察淋巴细胞的糖皮质激素受体数目增减以研究气功对人外周血淋巴细胞的影响。8 例肿瘤患者练郭林新气功 6 个月～3 年不等，功后检查淋巴细胞的糖皮质激素受体较功前明显增多，同时与应激状态有关的激素水平如皮质醇、胰岛素及尿儿茶酚胺均有所下降，这点与无氧运动后的变化恰恰相反，说明气功锻炼确与体育运动有质的区别。叶明等通过一系列 T 淋巴细胞功能及形态

的检查，观察气功"外气"对人外周血淋巴细胞的影响，发现淋巴细胞的转化率、总E花环形成率和活性E花环形成率的高低可由不同意念控制下发放的"外气"所左右。在"养"的意念控制下发放的持续而温和的外气有升高淋巴细胞转化率、总E及活性E花环形成率的作用；反之，在"杀"意念控制下发放快速、剧烈且阵发性加强的"外气"，则对淋巴细胞转化和花环的形成有抑制作用。不加特殊意念时所发放的"外气"，对由植物血凝素和同种异体细胞所诱导的淋巴细胞增殖反应有促进作用，白细胞介素2的生成也有增高趋向；反之，对由刀豆素A所诱导的抑制T淋巴细胞的功能却使之减低。用荧光激活细胞分离器观测"外气"对T淋巴细胞亚群的影响时则见"外气"可影响细胞表面抗原的表达、密度或与抗体的亲和力，表现在荧光阳性细胞所占的百分率增高，荧光强度的均值、中位数及波峰高度也有变化。此外"外气"还能影响NK细胞的活性，使之增高。仰锦虹等观察了"外气"对正常淋巴细胞以及肿瘤细胞增殖反应的影响，"外气"在抑制肿瘤细胞生长的同时，对正常淋巴细胞的增殖反应有促进作用。除上述"外气"对淋巴细胞免疫功能作用的研究外，蔡德诚等观察了"外气"对淋巴细胞DNA损伤及修复能力的作用，认为"外气"有诱发淋巴细胞姐妹染色单体交换的能力。

综上所述，气功锻炼后机体与应激有关的激素如皮质醇、肾上腺素等有所下降，胰岛素的水平降低则与应激时相仿。这种变化既使机体保证一定的能量需求，又不呈现应激状态，且淋巴细胞上糖皮质激素受体增加，都使机体的免疫功能增强，显示了气功的优势。从体外实验看，"外气"对淋巴细胞的作用主要在于它影响了淋巴细胞膜的分子结构，进而直接或间接地影响了细胞内DNA的合成和细胞的增殖及功能。

（叶　明）

练功对血脂的影响　脂质代谢紊乱是动脉粥样硬化发生与发展中的重要因素。近年来高密度脂蛋白－胆固醇防止动脉粥样硬化的作用引起了人们的关注。实验证明，高密度脂蛋白－胆固醇能从动脉壁或其他组织细胞中移出胆固醇等脂质，故其水平的高低与动脉粥样硬化的形成有密切关系。中、老年高血压病患者高密度脂蛋白－胆固醇含量、高密度脂蛋白－胆固醇与胆固醇含量的比值以及高密度脂蛋白－胆固醇与低密度脂蛋白－胆固醇含量的比值均明显低于健康人，而血清胆固醇、甘油三酯含量以及动脉硬化指数均明显高于健康人，提示中、老年高血压病患者存在脂质代谢失常现象。高脂血症特别是高密度脂蛋白－胆固醇含量的下降是高血压病患者易有心、脑血管并发症的可能原因。

王崇行等对50例中、老年原发性高血压病II期患者在规律服用亚剂量降压药物同时辅以心静体松、动静结合为要领的高血压病基本功法，一年后与同年龄组单纯规律性服用亚剂量降压药物的原发性高血压病II期患者及无高血压及心、肝、肾脏疾病的健康人各50例进行对照比较，发现练功组患者血清胆固醇、甘油三酯在一年后有较明显的降低，高密度脂蛋白－胆固醇显著升高，以致高密度脂蛋白－胆固醇与血清胆固醇的比值、高密度脂蛋白－胆固醇与低密度脂蛋白－胆固醇的比值增高，动脉硬化指数明显下降。与不练功对照组一年前后各个组间差值比较，均有显著性差异。刘元亮等报道了83例血脂偏高者，其中49例练导引吐纳术达4个月，12例练功不足一个月，另22例未练功者为对照组。发现练功4个月后，血清胆固醇含量及β脂蛋白含量较功前明显下降，甘油三酯的变化则不明显。短期练功者及未练功者降脂效果不明显。梁枫等对身体健康的大学生授以保健功及站桩功后，观察功前及练功50分钟后的血脂变化，发现33例练功者练功后血清胆固醇及β脂蛋白含量较功前明显降低；二者之间差异非常显著。15例未练功者模拟练功动作前、后测定血脂，无明显变化。徐寿增等也发现练功一年后，血清高密度脂蛋白及其亚组分HDL_2的含量显著升高。

综上所述，提示气功锻炼有调整脂质代谢，升高高密度脂蛋白—胆固醇的有益作用。其疗效是通过长时期练功逐步积累起来的。气功锻炼后血脂的变化为探讨气功抗衰老、防治高血压病及其心、脑并发症的内效应提供了客观依据。

（叶　明）

练功对干扰素的影响　干扰素是组织培养或动物机体细胞在病毒或其他干扰素诱生剂的诱导下所产生的一类诱生蛋白。这类蛋白从细胞释出后，可作用于相应的其他同种生物细胞，使其获得抗病毒、抗肿瘤等多方面的免疫力，并对免疫监视功能、防御功能及自稳功能起调节作用。人体能否无需干扰素诱生剂的作用而自行产生内源性干扰素，这是目前尚存在争议的问题。

任正心等观察了42例慢性支气管炎、肺气肿患者及14例健康人，经3个月以上真气运行法锻炼后血清干扰素活性的变化，发现42例患者血清干扰素活性由练功前的1.238±3.027kU/L增至练功后的10.762±9.265kU/L。14例健康人练功后血清干扰素活性为9.714±5.140kU/L，而20例不练功的健康对照者则为0.2±0.894kU/L。以上两组之间均见统计学上的明显差异，$P<0.01$。黄仁忠等也报道67例练空劲气功3个月以上，其中14例血清干扰素活性高于34例不练功的健康对照者血清干扰素活性值的上限。曾雪涛等观察了气功"外气"对荷瘤小鼠脾细胞产生干扰素的影响。在小鼠接种肿瘤细胞后的第3、5、7、9天，各由气功师发放"外气"一次，每次30分钟，小鼠脾细胞产生干扰素为460.0±257.41kU/L，显著高于未受气功"外气"处理的对照组(166.4±61.82kU/L)，二者差异非常显著($P<0.01$)。

上述结果显示气功锻炼通过调整机体的内在环境，能促进各系统包括免疫系统在内的生理功能，诱发

内源性干扰素的生成。气功“外气”也有促进诱生干扰素的作用，其确切机理尚有待阐明，可能是在激活淋巴细胞向母细胞转化的同时，释放出包括干扰素在内的各种淋巴因子之故。这一现象不仅为气功锻炼之所以能防病治病、强身延年提供了实验依据，也为干扰素的研究增添了新的内容。

（叶　明）

练功对胆红素浓度的影响　衰老的红细胞在脾和骨髓等网状内皮系统内被破坏，并很快释出血红蛋白而转化为胆红素。此时的胆红素尚未与葡萄糖醛酸结合，称未结合胆红素，它在血浆中很快为肝脏所摄取，经酶的结合作用后，形成与葡萄糖醛酸结合的结合胆红素，可排泄到毛细胆管而成为胆汁的一个成分。胆红素在肝内的代谢转化是肝脏的重要功能之一。练功通过调息使腹肌和膈肌的运动明显增强，直接影响到肝脏的血流量和血液循环，从而影响肝胆的生理功能。

王伽林等报道，行胆囊切除术后，以引流管中胆汁的量、色及胆红素的含量为指标来观察练功对胆汁分泌这一“不随意机动活动”的影响。发现练功者进入气功态时，肝脏分泌胆汁的功能明显增强，可为练功前及练功后安静休息时的2.6～3.8倍。胆汁的颜色也有变化，功前是绿色，进入气功态后呈金黄色，功后转为淡黄色。胆汁中胆红素浓度并非持续稳定不变，而是经常处于波动式的动态变化之中，其升降亦是波动式的。进入气功态后，胆红素浓度明显上升，超过安静休息时胆红素浓度波动范围的上限，其程度与练功效果呈正相关。功后，胆红素浓度则逐步恢复到安静休息时的水平。睡眠时，胆红素浓度逐渐降低，清醒后则迅速回升，超出安静休息时的上限，然后渐渐下降到安静休息时的水平。可见气功态是与安静休息及睡眠不同性质的一种新的人体功能态。在气功态中胆汁的量与质的变化提示练功可以改善肝脏活动，为气功锻炼提高人体健康水平、防病治病提供了客观依据。

胆红素结构中含有自由基，这就使得胆红素相对比较活跃，容易发生相互作用。商品胆红素的顺磁共振谱可见在345.4mT和363mT磁场强度处有吸收峰，即表明胆红素中有自由基。孙耀武等观察了气功“外气”对胆红素自由基的影响，在发功3分钟后复测胆红素标本，可见345.4mT处吸收峰减弱，而363mT峰消失。这一变化表明“外气”使胆红素中自由基浓度降低，自由基峰减低，有可能是在“外气”作用下胆红素结构发生变化或有聚合之故。人体中含有一定浓度和强度的自由基，自由基的不正常改变（增多或减少）可导致疾病。以上实验结果提示有可能通过气功治疗与自由基有关的疾病。

（叶　明）

练功对红细胞超氧化物歧化酶(SOD)的影响　氧在新陈代谢过程中产生的自由基超氧阴离子可使细胞内核酸链断裂，碱基降解和氢链破坏，使蛋白质交联或多肽链断裂，透明质酸解聚，脂类发生过氧化作用，进而造成细胞膜损伤，线粒体的氧化磷酸化过程改变等，从而引起机体各种生理功能障碍，导致病理状态的发生和发展。SOD是广泛存在于各种生物体内的一种含金属辅因子的酶，其作用是催化超氧自由基的歧化反应，起到清除并阻止由它引起的自由基连锁反应。人体的SOD主要为存在于细胞浆内的铜锌SOD和存在于除红细胞以外的细胞胞浆及线粒体中的锰SOD。

叶明等对168例20～44岁青壮年、166例45～59岁初老期及136例≥60岁的老年人进行红细胞SOD活性测定，发现初老期及老年人红细胞SOD活性明显低于青壮年时期。232例初学练功者于练功后2个月测定红细胞SOD活性较功前明显上升，$P<0.01$，有显著性差异。其中尤以164例初老期及老年练功者的变化为明显，功前功后比较，$P<0.001$，有极显著性差异，提示气功锻炼对进入初老期以后的红细胞SOD活性的影响较大，气功锻炼对练功者红细胞SOD的影响与其功前水平有关，且具有相当明显的双相调节作用，使之向正常范围靠拢，使病理状态转向正常生理状态。周淑英等观察到46例初老期及老年练功者的红细胞SOD活性较40例同年龄组不练功对照者明显为高，在56例肿瘤患者练功后的红细胞SOD活性观察中亦见有双相调节作用。徐荷芬对229例肿瘤患者的红细胞SOD活性进行了观察，发现124例练功者的酶活性明显高于105例未练功者，提示气功锻炼对肿瘤患者是有益的。

气功对红细胞SOD活性的双相调节作用体现了气功平衡阴阳的调节作用。

（叶　明）

气功对细菌、真菌的影响　气功对细菌、真菌的抑杀作用通过观察金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、白色念珠菌等在练功者作用下的杀伤情况有所了解。在练功者作用5分钟后，金黄色葡萄球菌杀伤率为76.4～90.0%，大肠杆菌杀伤率为44.0～91.0%，痢疾杆菌杀伤率为66.7～96.1%，白色念珠菌杀伤率为56.5～63.4%。同样的研究又认为，气功不但对细菌有杀伤作用，也有增长作用，可使大肠杆菌增长237～690%，可使痢疾杆菌增长131～700%。但研究者对杀伤和增长的条件并不明确。也有研究人员认为，这些变化是随机现象，而不是气功的作用。

（柴剑宇）

气功对小鼠免疫功能的影响　练功者释放外气能否影响小鼠免疫功能？实验选择成年的C_{57}小鼠作为实验动物，分别对小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能及其胞内酸性磷酸酶活性及小鼠体内诱生抗绵羊红细胞IgM直接空斑形成细胞进行了观察。结果表明，气功作用可以显著增强小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能，显著增强其体内PFC反应，增加小鼠脾脏细胞总量。表明气功作用于机体后，可能通过影响脾脏细胞含量，并通过对T淋巴细胞或B淋巴细胞使脾脏淋巴样细胞所产生的IgM类抗体增强，但其作用途径和机理尚不明确。国内

有人对此结果持否定观点，认为实验缺少可重复性。因此气功外气究竟能否对小鼠免疫功能产生影响尚待进一步研究。

（桑剑宇）

气功对果蝇寿命的影响　当练功者作用于果蝇Canton-S时，分别观察果蝇的最短寿命、最长寿命、平均寿命和50%死亡天数。结果发现，气功作用对果蝇的最长寿命和最短寿命没有影响，但可使果蝇的平均寿命延长23%，可使果蝇的50%死亡天数延长7天。不同的练功者所产生的影响不同。气功对果蝇作用的实验研究对样本数有一定的要求，因此有待于符合实验要求大样本的进一步研究。

（桑剑宇）

气功对植物种子发芽的影响　气功对植物种子的作用可通过受气功作用后的稻麦种子的发芽率来进行研究。实验表明，气功对不同种子品种的效应是不一样的。气功对粳稻"寒丰"和小麦"罗麦一号"的种子作用甚微，但对籼稻"铁骨矮一号"则有明显作用，对其发芽势有明显的促进作用。其原因可能与不同种子的酶活性差异有关。进一步的研究表明，气功对日本籼稻的发芽亦有促进效应，而且这种作用受生物钟规律的支配，其促进效应早晨和傍晚较强，中午较弱。

（桑剑宇）

气功对魔芋萌芽的影响　魔芋植株生长期长，平均200天左右，其中休眠期占160天左右。气功能促进休眠期魔芋的发芽。研究表明，气功可促进休眠期魔芋种子的萌芽，可使休眠期缩短60天。在气功作用时，未成熟的魔芋种子萌芽最快，其次是中小形魔芋种子，大形魔芋种子速度最慢。气功作用后，魔芋种子出苗期提早40天左右。上述作用的机理目前尚未明确。

（桑剑宇）

气功辟谷　人体通过服气使内气充沛，不食五谷，从而养生防病的一种独特方法。气功辟谷含有两大要素：①不食五谷，又称断谷、休粮，根据练功层次的深浅可以进水和服食药饵等；②辟谷过程中必须伴随练功（服气）。人体在不食期间不感饥饿，体力精力智力不减，身感轻快。气功辟谷有防病治病、延年益寿、开发智力的作用，特别在增长功力，挖掘潜能方面有独特效应。

气功辟谷在我国有悠久的历史，属于气功养生学范畴。按辟谷的起始原因，可以分为自然辟谷与主动辟谷两种。自然辟谷是指练功达到一定程度时，自然而然出现少食、厌食，直至不进谷物，活动依旧而功力大增；主动辟谷是指为了健身、治病、长功或体验的目的，有意识地学习有关气功辟谷的功法，在掌握功法并有一定功力后进入辟谷阶段。气功辟谷随功力不同，断食的程度亦不同，一般可分为三个层次：①断谷：即不吃五谷杂粮，可以吃喝饮料、水果、花生、药饵等；②断食：即只能饮水，断一切食物；③断水，不吃喝任何东西。据文献记载及有关报道，练功有素者，辟谷时间可长达几十天甚至更长，一般来说，自然辟谷者，辟谷时间可任其自然，主动辟谷者则应根据需要和练功程度来决定，并非是辟谷时间越长越好。根据辟谷时间的长短，可以分为短期辟谷（3天左右）、中期辟谷（7～12天）和长期辟谷（12天以上）。气功辟谷不拘于一功一法，关键在于功力层次。辟谷功法一般包括服气、虚静、导引、存想、内丹等流派的内容，而以服气为其核心，故气功辟谷又往往被称为"服气辟谷"。古人服气法多崇尚闭气，如唐《服气精义论》载："……此后须不复存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转流通脐下为度，就鼓中仍存其气、散入诸体。闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。"现代辟谷功法较之古代功法内容更丰富，编排更合理，只要练功到一定层次，便能进入气功辟谷态。

气功辟谷的过程大体分为三阶段：①预备阶段：反应为饮食习惯有改变，平时喜欢的东西不想吃，或饭量明显减少，饭后打饱嗝，有时咽喉部有"吐不出、咽不下"的梗噎感。饭后胀感，腹腔内气机活跃，不断出现肠鸣和排气。②断食阶段：反应为不思饮食，无饥饿感，或仅食水果，喝点开水，但感到身体轻松，精力充沛，仍可进行正常的体力、脑力劳动，有的整天处在气功态中，气感特别强。③结束阶段：表现为逐渐恢复饥饿感，有时一下子饿得厉害，想吃东西。此时舌面清晰，呼吸无口臭异味，神清气爽，表明可停止辟谷。

气功辟谷具有以下几方面的作用：

（1）清肠排毒：连续进食使体内不断保留排泄物，形成"宿便"，人体始终处于小量吸收"毒素"的状态。假以时日，毒素积累，"自体中毒"，成为衰老、百病之源。辟谷断绝饮食，宿便逐渐排空，肠中清，毒素消，有利于防病治病，养生长寿。

（2）减轻负荷：一日三餐，整个消化系统始终在满负荷地工作。其实三餐制在很大程度上只是一个习惯，吃进的食物并非都被合理利用，有的未充分消化就被排泄，有的转化成多余脂肪，而消化系统却在"疲于奔命"中加速老化，并罹患各种疾病。辟谷期间，首先是胃、肠、肝、胆、胰等脏器的负荷减轻，其次是体内多余脂肪消耗，体重下降，心血管、运动等系统负担亦减轻，整个人体得到"休养生息"，可以防治脏器的"过劳"性疾病。

（3）"气"的功用：对"气"在辟谷中起何作用的问题，目前尚有多种假说：①能量说：认为"服气"是一种自然能量的摄入，如提出胃内固氮菌能将空气中的氮转化为蛋白质，一定程度上弥补了能量的不足；②抗饥说：认为"服气"等独特功法减少了胃肠蠕动和消化腺分泌，并由于气的填充减轻了胃排空时的饥饿感，使抗饥力得到提高；③应激说：辟谷断食使机体迅速处于应激状态，进而调动起潜在的一些功能和细胞活力，动用平时未开发的能量来源，通过体内一系列"再调整"维持机体能量需求；④强身说：辟谷期间一般练功时间增加，功力增长，练功能强身健体，使精力充沛，体力旺盛，抗饥力增强。以上各项假说提示了气功辟谷未来研究的方向，有待于进一步研究。

当前，除练功者自发运用气功辟谷以长功、治病外，系统的应用和研究工作已经开展。如浙江省中医药研究院对51例慢性病患者辟谷进行临床观察，证实气功辟谷有降血糖、降血脂、减肥、调整内分泌等作用；北京、吉林、辽宁等地开展了服气辟谷治疗癌症等疾病的研究观察，气功辟谷在航天、体育、军事等方面的应用研究也获初步成果，这些研究表明，气功辟谷的应用研究具有广阔的前景。

（刘浙伟）

气功辟谷源流及发展 气功辟谷是我国古代养生家根据自身修炼实践总结创立的一种独特的养生方法，据文献记载，距今已有两千余年的历史。1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的一批帛书中就有专论"辟谷"的《却谷食气》篇，对辟谷食气作了详细介绍。《史记·留侯世家》记载了西汉开国元勋张良（留侯）跟随赤松子学导引、辟谷之事，说明早在两千余年前，我国就有有关辟谷食气的实践及文字记载。

据考证，断绝谷食本是先秦神仙家的一种炼养方术。在诸子百家著作中，都有提及辟谷食气之法，许多中医和气功重要文献著作如《黄帝内经》、《淮南子》、《太平经》、《黄庭经》、《抱朴子》等多载有服气辟谷之养生理论、方法、效应和典型事例，后被道教继承发展，成了道教养生成道的一种重要方法，其内容在《道藏·洞神部·方法类》所收的书籍中有详细记载，在官私史传及道教徒所作的神仙传记中也有不少记载。《太清中黄真经》说，人身有三虫居之，令人贪味、做梦、烦怒，只有坚心辟谷食气，才可杀死三虫，从而体康神清。《黄庭内景经》说："百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，即从反老得还婴？三魂忽忽魄糜倾！何不食气太和精，故能不死入黄宁。"提倡辟谷食气，称其为"不死入黄宁"之道。由此引起三教中人之兴趣，特别是道教将此视为"道术"之宝，积极实践。不少人士由于长期服气辟谷，神气、行动正常，且有寿逾百岁者，其中载入史传者达数十余人。如《史记》有张良辟谷食气之记载，《后汉书·艺术传》载曹操幕府中的方士王真、郝孟节都能"却谷"，功夫非凡，王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者；郝孟节断谷二百余日，肉色光美，力并数人；曹操还闭试左慈，断谷近一月，而颜色不减，气力自若。曹植所作《辨道论》中还记载了他亲自伴随监测郗俭绝谷百日的详情。《南史·隐逸传》载南岳道士邓郁断谷三十余年；《北史》载隋代有宋玉泉、孔道茂、王远知等亦行辟谷术，以松术自给，皆为炀帝所重；《唐书》等载嵩山名道士潘师正居山二十余年，服饵辟谷，享年98岁；《宋史》载五代著名道士陈抟，居武当山九室岩，服气辟谷二十余年，但日饮酒数杯。此外，在道教史传中所载的辟谷成功者更多。北宋以后，内丹盛行，不提倡单纯的辟谷术，故记载也渐见减少。

文献载籍并没有完整具体的辟谷功法介绍，一般都与服气一类气功配合，故称为"却谷食气"或"服气辟谷"。服即食，故服气又称食气。服气的目的在于采食天地间的精华之气，由鼻口吸咽入腹，以营养身体。"气满不思食"，即可行辟谷。关于服气功法，在《道藏·洞神部·方法类》中介绍较多，《洞真部·方法类》中也有一部分。此外，古人在服气辟谷之时也很重视服食药饵作辅助。道书中所载的辟谷服饵处方多达百种以上，大体上可分为辟谷食气辅助药方（以清肠理气的药物为主）、代谷类饵食方（以高营养而消化慢的药物为主）、顿饱不消方（以高营养而难消化的药物为主）。

气功辟谷虽然方法特殊，难以普遍推广，但具有独特效应，比较国外近年来发展起来的类似辟谷如饮食控制疗法、禁食疗法、绝食疗法等有着不可比拟的优点，故一直流传至今。近年来，随着气功科研的发展，"服气辟谷"又重新引起人们的重视与研究。全国各地报刊杂志已发表有关服气辟谷的文献整理研究、理论探讨、临床应用、实践体验、功法整理、科学实验等文章100多篇，浙江省中医药研究院、军事医科院军队卫生研究所、吉林体育学院等单位还应用现代科学方法对服气辟谷进行科学研究，取得了可喜成就。

（黄光华）

气功辟谷现代研究 近年来，气功辟谷实践者越来越多。如何进一步发展这个古老独特而行之有效的养生之法并加以研究提高，是当前气功科研的一项重要任务。1988年以来，浙江省中医药研究院气功研究室完成了"气功辟谷的人体实验研究"课题，并通过专家鉴定；军事医学科学院卫生研究所、吉林体育学院等单位也开展了这方面的研究工作。实验在严密计划、专人监护下进行。群体辟谷者集中监护，统一练功、规定供食（水、水果），分别于辟谷前、辟谷中、辟谷结束和辟谷后进行人体各项机能指标测试。实验从机体造血功能、心肝肾功能、免疫功能、脂质代谢、内分泌功能和植物神经功能等诸多方面入手，包括基本生理指标如体温、血压、心率、呼吸、体重、皮下脂肪厚度等；血液生化指标如血清总蛋白（TD）、球蛋白（GLB）、白蛋白（ALB）、血清蛋白分类（α_1、α_2、β、γ）、血糖（GU）、总胆固醇（CHOL）、甘油三酯（TRIG）、高密度脂蛋白（HDL）、肌酐（CRES）、谷-丙转氨酶（GPT）、谷-草转氨酶（GOT）、β-羟丁酸脱氢酶（HBOH）、血清淀粉酶（AMY）、唾液淀粉酶（Saliva AMY）、钾（K^+）、钠（Na^+）、氯（Cl^-）、钙（Ca^{++}）、镁（Mg^{++}）等；血细胞检测指标如红细胞（RBC）、白细胞（WBC）、血红蛋白（HGB）、红细胞压积（HCT）、红细胞平均体积（McV）、红细胞平均血红蛋白浓度（MCHC）、血小板（PLT）、白细胞分类等；血气分析如动脉内二氧化碳张压（$PaCO_2$）、动脉内氧张压（PaO_2）、二氧化碳总量（TCO_2）、碱多余（BE）、标准碱多余（SBE）、酸碱度（pH）等；免疫功能指标如血清免疫球蛋白（IgG、IgA、IgM）、淋巴细胞转化试验（3HTdR－LTT）、唾液分泌型免疫球蛋白A（SIgA）等；尿液分析如尿糖（GLV）、亚硝酸盐（NII）、蛋白（PRO）、尿酮（KET）、尿胆红素（BIL）、尿胆元（VRO）等；内分泌指标如血清总三碘甲腺原氨酸（T_3）、血清甲状腺素（T_4）、

血皮质醇(F);电生理指标如心电图、脑电图、肝血流图、植物神经功能检测(卧立差,30/15 比值),以及握力、背力和心肺功能(PWC170)的测试等。

实验观察表明,在气功辟谷全过程中,机体各项生理生化指标多在正常范围内波动,无损害性指标出现,并发现对某些免疫、内分泌、血液生化指标有调节作用,证明气功辟谷对人体机能并无损害。临床观察发现,气功辟谷对一些内分泌失调、高脂血症、心血管病、肥胖症和肿瘤患者有一定的治疗作用。运动员还可习练气功辟谷掌握体重,不影响运动水平。此外,所有受试者坚持正常工作和活动,机体能量消耗大大超过摄入热量,可见练气功辟谷远比国外类似辟谷的饮食控制疗法、饥饿疗法等优越得多。辟谷的现代研究还是初步的,今后有必要进一步对气功辟谷的具体功法、辟谷程度与时间、应用范围和作用机制进行更深入的研究。

(章 芳)

气功麻醉 一种非药物的麻醉方法,是练功者进入发功状态,诱导病人进入无痛或微痛状态的一种方法。气功麻醉的概念由储维忠、王卜雄等人于 70 年代提出。第一例气功麻醉手术(左侧甲状腺瘤切除术)于 1980 年 5 月 9 日在上海市第八人民医院实施成功。其后,在上海、广州、合肥等地 8 所医院共进行了 40 多例手术。其中有的手术未用任何基础麻醉药,部分使用常规辅助用药。手术过程中,病人血压基本稳定。不同手术医师、不同练功者对不同病例都取得了相似的效果。实验研究表明,病人在接受气功麻醉后,血中亮氨酸-脑啡呔含量明显升高,这一点与针刺麻醉、催眠麻醉的效果相同。研究还表明,接受气功麻醉的病人,其外周血的 NK 细胞的活性大大高于药物麻醉者,表明气功麻醉方法对机体免疫功能影响较小,这对预防病人术后并发症及加速切口愈合,促进机体康复等都具有积极意义。气功麻醉中具有心理效应和物质效应双重机制,其机理尚待深入研究。

(柴剑宇)

气功信息治疗仪 采用现代科学技术手段,将气功信息记录并输出用于临床治疗的仪器,它是在对气功原理研究的基础上进行开发应用的一项新技术。在研究气本质的物理测试过程中,观察到气辐射过程中的一些信息变化可以通过换能器转换成电信号记录下来,这就是所谓的气功信息。目前得到的气功信息由于测试手段差异,因而也有各种不同的信息,如红外信息、电磁信息、次声信息、磁信息等。如果将这些信息记录在磁带上或其它记忆元件上,再通过一定手段,用这些信息来调制电脉冲或其它能量,就制成了信息仪。这种信息仪在医疗临床上有一定疗效,故称为气功信息治疗仪。气功信息治疗仪的研制是从 80 年代初开始的,最原始的样机是将气功信息用曲线描绘在透明薄膜上,然后利用光电转换原理将信息转换成调制信号,由上海市气功研究所研制。这种信息仪引起许多同行的兴趣,于是各种类型的气功信息治疗仪犹如雨后春笋般出现,如气功红外信息仪、气功入静仪、电子气功师、生命信息模拟仪等。应该指出,这些信息仪中,有的并不属于信息治疗仪,如电子气功师,它只是普通的脉冲治疗仪,与信息毫不相关。气功信息治疗仪在临床上对多种疾病有一定的效果,如高血压、哮喘、神经衰弱、胆结石、前列腺肥大、关节炎、假性近视、腰肌劳损、肠胃功能紊乱等,所以深受广大群众的欢迎。第一代信息仪由于使用磁带作为信息贮存装置,在使用频率较高的情况下,极易摩损,造成信号失真。同时,由于采用马达驱动的机械装置,长期操作下,机械失灵造成的使用故障也较多。第二代气功信息治疗仪则采用微电脑技术,将原用于信息储存的磁带改成固体集成块,由控制器将集成块中的信号还原成气功信息。新一代的电脑气功信息治疗仪具有体积小、重量轻、使用方便、质量稳定等优点。其最大特点是气功信息用数字形式输入到 EPROM 中,所以能精确地反映练功者气功信息的变化规律,失真度小,性能稳定,提高了治疗效果。气功信息治疗仪输出频率和幅度变化可以防止一般脉冲治疗仪中所产生的细胞极化现象和刺激不应现象,大大提高了治疗效果。低频的信息变化符合人体自身低频节律的特点,因此,比一般脉冲治疗仪、电针仪等疗效更佳。尽管对气功信息的本质目前还在不断探索和研究,但气功信息治疗仪的临床疗效却是确切的。

(柴剑宇)

气功功龄的林雅谷方程式 用多导脑电分维数计算气功锻炼功龄的多元回归方程式,由上海市气功研究所林雅谷研究室人员创编,故命名为林雅谷方程式。一个人在正常条件下(不是正在做气功)测定多导脑电图,同时把脑电进行模拟数值转换,把所得数字的时间序列(例如 8 导脑电图就有 8 条时间序列)在计算机上计算相关维数,也就是混沌维数,或分维数。再把所得的数字(例如 8 导脑电图中可得 8 个数字)代入下面这个方程,便可算出此人的气功功龄。

这个方程式第一个完整的形式如下:

$$
\begin{aligned}
Y = 10.8915 &+ 4.9652\,x(1) \\
&- 2.2662\,x(2) \\
&- 4.3707\,x(3) \\
&+ 1.0606\,x(4) \\
&+ 4.3422\,x(5) \\
&- 2.4944\,x(6) \\
&+ 1.9874\,x(7) \\
&- 4.133\,x(8)
\end{aligned}
$$

式中的 x(1)、x(2)……x(8)就是 8 个脑电导联所得的分维数。

林雅谷方程式是一个由多导脑电分维数计算人类一种行为历史(气功锻炼的功龄)的多元回归方程。所以它是第一个从全脑脑电分维数去计算行为史的线性回归方程。

(卢 侃)

名词术语

功理类

一　①指"道"，即宇宙本体。《韩非子·扬権》："道无双，故曰一。"《淮南子·诠言训》："一也者，万物之本也，无敌之道也。"（参见"道"。）②指"道"之"子"，即混沌未分的元气。《老子》四十二章："道生一，一生二，二生三，三生万物。"《太平经》："一者，其元气沌沌之时也。"道教又称此元气为"真一"，"元始祖炁"或"先天一炁"，往往与"道"具有同等概念。③指同一、统一。《庄子·齐物论》："天地与我并生，而万物与我为一。"④指太极。《黄庭内景经》第二十五章："五行相推反归一。"注："太极者，一也。"⑤指人体的元气、元神、本命。《道藏·长生胎元神用经》："上一赤子，名元先，字帝卿，中一真人，名子丹，字光坚，下一婴儿，名元阳子，字谷元。"《黄庭外景经·中部经》："子能守一万事毕。"务成子注："一为大神，天地之根，人之本命，子能知之，万事自毕。"⑥指精、气、神三位一体。《性命圭旨》："一者，'有物混成，先天地生'足也。以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神。"⑦指神，《老子·想尔注》："一散形为气，聚形为太上老君，常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。"邵雍《观外物篇》："道与一，神之强名也。"上说实质，是"道"或"一"人格化，或得"道"之人与"道"、"一"等同。⑧指本体与万有或"一"与"多"。《抱朴子·地真》："知一者，无一不知也；不知一者，无一能知也。"《笔削记》："一即一切，一切即一。"⑨指精神专一。《荀子·解蔽》："人心未尝不两也，然而有所谓一。"诸说均与传统气功学特别是道教气功的世界观、方法论、认识论和观想对象密切相关，故道教气功特别强调守一、守真一和守玄一。（参见有关条目）

（杨福程）

一元　气功术语。①指宇宙的开始和人在未生前的混沌状态。《关尹子·二柱》："先想乎一元之气，具乎一物。执爱之以合彼之形，冥观之以合彼之理，则众存焉。""春秋谓一元之意，一者万物之所以始也，元者，辞之所谓大也。"②谓世运时会之数。《皇极经世》："三十年为一世，十二世为一运，三十运为一会，十二会为一元。"仙家引申此说，谓人能得此一元者，可享长寿之运。《玄珠心镜注》："世有得一之元，便能艰苦寂寞，冥心炼形，自然神凝形释，骨肉都融。"

（张文江）

一气　气功术语。①指构成宇宙万物的基本物质。《关尹子》："一气生万物。"《庄子·知北游》："臭腐变化为神奇，神奇变化为臭腐，故曰通天下一气耳。"《论衡·齐世》："一天一地，并生万物，万物之生，俱得一气。"②指阴阳未分时的先天之气。《性命圭旨》性命双修，万物圭旨第四节口诀："以其为一身造化之始，故曰先天；以其阴阳未分，故名一气。"③指五行相合而生的真气。《悟真篇》："婴儿是一含真气，十月胎完入圣基。"陈致虚注曰："五行合而生一气，一气结而成婴儿。"

（张文江）

一心　气功术语。①指专心一致。《尚书·盘庚下》："式敷明德，永肩一心。"唐骆宾王《代女道士王灵妃赠道士李荣》诗："一心一意无穷已，投漆投胶非足拟。"《止观》："一心者，修此法时，一心专志，更不余缘。"《探玄纪三》："一心者，心无异念故。"《观音义疏》上："一心归凭，更无二意，故名事一心也。"《河弥陀经疏》："一心不乱，专注不散。"②指本源。《诸真圣胎神用诀》："本源者，则是一心也。"所谓本源，即元神。

（张文江）

一如　气功术语。指意气单纯，无二无异。《三藏法数四》："不二不异，名曰一如。即真如之理也。"

（张文江）

一灵　气功术语。指混成之性元神。实即指大脑的调节控制功能，生命的主宰。《脉望》："元神者，虚中一灵，湛湛寂寂，无去无来，不增不减，乃混成之性耳。"《性命圭旨》："一灵能不泯，精气可长存。"

（张文江）

一炁　气功术语。谓太初混然先天之气。《晋书》："犹混成之先大帝，若一炁之两仪。"（参见"一气"）

（张文江）

一念　气功术语。指一动念。南朝梁沈约《却出东西门行》："一念起关山，千里顾丘窟。"气功家引伸此语为"一念起处，万魔降临。"

（张文江）

一开一阖　气功术语。指内呼吸。《性命圭旨·蛰藏炁穴众妙归根》："老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。果子罔象无形处，有个长生不死根。"

（张文江）

一尘不染　气功术语。①指修行人能保持心地纯洁，六根清净，则不为色、声、香、味、触、法等六尘所染。《景德传灯录》载佛教禅宗六祖慧能偈云："本来无一物，何假拂尘埃？"《得道经》："一尘不染，五蕴皆空。"②指为结丹的关键。《邱祖全书》："一尘不染，绵绵固守精气神，如此三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏大丹结。"

（张文江）

一念三千　气功术语。指一念动，则三千善恶诸缘皆着，不能入静，不得解脱。《摩诃止观》："此三千在一念

心。若无心而已；介尔有心，即具三千。”

（张文江）

二观 佛教语。指事观和理观。所谓事观，是说观因缘所生之事相。理观，是说观万法之实性。天台宗则据《占察经》而以唯识观为事观、以实相观为理观，与诸宗说法不同。

（张文江）

二物 道教名词。泛指阴阳对立的事物。如乾坤、坎离、日月、水火、木金、铅汞、龙虎、心肾、肝肺、神气、液气、性命、性情、魂魄、男女、夫妻、东西、南北等。《悟真篇》：“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时性情合，五行全处虎龙蟠。”董德宁注：“二物者，其在天地，则谓之日月水火也；其在人身，则谓之身心情性也；其在药物，则谓之铅砂银汞也。然其喻名颇多，不能悉举。凡丹书中以对待而言者，皆喻于此焉。今一言以蔽之，无非阴阳而已矣。”

（杨福程）

二弦 气功术语。①指按月亮盈亏而定的上弦和下弦。当农历每月初八左右，月形为满月的一半，亮面朝西，名上弦。当农历每月二十三日左右，月亦半圆，谓之下弦。《诗·小雅·天保》：“如月之恒”。唐孔颖达疏曰：“弦有上下、八日、九日、大率月体正半，昏而中，似弓之张而弦直，谓上弦也。月体至二十三、二十四日，亦正半似弓之张而弦直，谓之下弦。”②丹家以二弦喻在炼功时身中之阴阳变化，并以此作为火候的准则。《玄宗直指万法同归》卷三：“人身自有二弦。且以天道言之，朔旦坤始为复，象月初生也。至于初八，坤变为临，象月上弦也。至十五，坤变为泰，象月望也。十六乾始为姤，象月初减也。至二十三，乾变为遁，象月下弦也，至三十日，乾尽变坤象月晦也。……丹道取象于此，为人身内象之准的也。”

（张文江）

二乘 佛教语。①谓引导教化众生，达到解脱的两种方法、途径或教说。一般是指声闻乘和缘觉乘。所谓声闻乘是说闻佛之声教，观四谛而生空智、因断烦恼者。缘觉乘又名独觉乘。是说其人机根锐利，非由佛之声教，独自观十二因缘而生真空智、因断烦恼者。②指修“色身”和“法身”。《密宗道次第广论》：“即修随顺法身行相之道，然无修习随顺色身相好庄严行相之道，咒则有之，……道体上有最大不同，故分二乘。”③泛指忘机绝虑。《悟真篇·自序》：“其中唯闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。”

（张文江）

二十八宿 气功名词。①我国古代天文学家按“黄道”所分的二十八个星座。《淮南子·天文训》：“五星八风，二十八宿。”《三辅黄图》：“二十八宿者，东方苍龙七宿，角、亢、氐、房、心、尾、箕。北方玄武七宿，斗、牛、女、虚、危、室、壁。西方白虎七宿，奎、娄、胃、昴、毕、觜、参。南方朱雀七宿，井、鬼、柳、星、张、翼、轸也。”②在气功中，为火候异名。《还真集》：“火候异名，……二十八宿。”

（张文江）

七正 气功名词，指神、气来往之七窍。《太平经》：“面者，有七正，耳目口鼻可以通气，神祇往来。”

（张文江）

七玄 气功名词。指眼、耳、鼻、口等七窍。《黄庭内景经·肝气章》：“七玄英华开命门。”梁丘子注：“七窍流通无留滞也。”（张文江）

七伤 气功名词。①形成七种劳伤的病因。《诸病源候论·虚劳候》：“一曰大饱伤脾，……，二曰大怒气逆肝，……三曰强力举重，久坐湿地伤肾，……四曰形寒、寒饮伤肺，……五曰忧愁思虑伤心，……六曰风雨寒暑伤形，……七曰大恐惧不节伤志。”②肾气受伤后的七个症候。《诸病源候论·虚劳候》：“七伤者，一曰阴寒，二曰阴萎，三曰里急，四曰精连连（绵绵不断滑出），五曰精少，六曰精清（清冷稀薄），七曰小便苦数，临事不卒。”

（张文江）

七阴 气功名词。指人身中的七种阴精。《指玄篇》：“涕、唾、精、津、气、血、液等七者原来尽属阴。”

（张文江）

七宝 气功名词。为珍品的代词。①指金轮宝、白象宝、女宝、马宝、珠宝、主兵臣宝、主藏臣宝。《新唐书·后妃传·则天武皇后》：“太后又自加号金轮圣神皇帝，置七宝于廷：曰金轮宝，曰白象宝，曰女宝，曰马宝，曰珠宝，曰主兵臣宝，曰主藏臣宝，率大朝会则陈之。”②指由人身中的精、血、炁、髓、脑、肾、心炼成的七个珍宝。《元始天尊说得道了身经》：“精炼成日精，血炼就月华，炁炼成黄金，髓炼就白玉，脑炼成丹砂，肾炼就砗磲，心炼成珊瑚，此是七宝。”③指炼就真丹，不是七宝，胜似七宝。《六根归道》：“丹可以九转而不差，真可比七宝而不乱。”④指金、银、琉璃、砗磲、玛瑙、真珠、玫瑰（见《法华经》）。⑤指金、银、琉璃、玻璃、珊瑚、玛瑙、砗磲（见《无量寿经》）。⑥指赤金、银、琉璃、玻璃、砗磲、珠、玛瑙（见《阿弥陀经》和《大智度论》）。⑦指金、银、琉璃、砗磲、玛瑙、琥珀、珊瑚（见《般若经》）。

（张文江）

七窍 气功名词。①指人用以食、听、视、息的七个孔窍。《庄子·应帝王》：“人皆有七窍，以食、听、视、息。”②指与五藏相应的七个部位。《灵枢·脉度》：“五藏常内阅于上七窍也。故肺气通于鼻，……心气通于舌，……肝气通于目，……脾气通于口，……肾气通于耳。……五藏不和，则七窍不通”。③指与身内精气神相应的七个孔道。《寿世传真》：“耳乃精窍，目乃神窍，口鼻乃气窍。”

（张文江）

七魄 道教名词。指人身中的七种“浊鬼”。《云笈七签（卷五十四）·魂神》：“七魄之名为尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺，皆身中之浊鬼也。”可用搓掌心等制七魄法除之。

（张文江）

八风 又名"八法"。佛教气功名词。指八种煽动人心、妨碍修行的事物。《行宗记》:"衰、利、毁、誉、称、讥、苦、乐,四顺四违,能动物情,名为八风。"《顿悟入道要门论》:"定者,对境无心,八风不能动。"《思益经》:"利衰与毁誉,称讥与苦乐,如此八法,常率于世间。"利,得意之事,衰,失掉得意之事。毁,背后诽谤。誉,背后赞扬。称,当面赞美。讥,当面讥讽。苦,受到压迫。乐,心意快活。谓一般人常为"八风"所动,只有炼功到一定境界的人才不为"八风"损益。

(杨福程)

八识 佛家道家通用语。指人在生命活动中的八个识体。"瑜伽行派"和"法相宗"均以眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识等八个识体为八识。道家《性命圭旨》"八识归元图"中所称的八识,除第七为传送识外,其余七识均与佛家所言相同。

(张文江)

八卦 气功名词。八卦又称经卦、纯卦,相传为伏羲氏所创。《周易·系辞传》下:"古者庖牺氏之王天下也,仰则观象于天,俯则观法于地,观鸟兽之文与地之宜,近取诸身,远取诸物,于是始作八卦。""易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。"八卦是由代表阳的阳爻和代表阴的阴爻组成。八卦中的乾卦象征天,坤卦象征地,震卦象征雷,巽卦象征风,坎卦象征水,离卦象征火,艮卦象征山,兑卦象征泽。但从总的说,八卦乃是用阴爻阳爻的增减来象征阴阳的消长,反映自然界万事万物的循环变化。从这一点说,对于修炼内丹时的火候掌握是大有用处的。东汉魏伯阳首先发现这一奥妙,并独创地将八卦学说运用于内丹术,这在中国文化史上值得大书特书。《周易参同契》上:"乾坤者,易之门户。""坎离匡郭,运毂正轴。"《周易参同契》在运用八卦学说的基础上,还运用了十二辟卦以表达一年、一月、一日十二时之阴阳变化并为内丹术服务;又曾运用六十四卦除乾坤坎离外之六十卦表明炼丹火候,为后世内丹术的发展打下了良好基础。后人尊《周易参同契》为"万古丹经王",绝不是偶然的。但《周易参同契》所言八卦、十二辟卦、六十四卦的中心思想是仅用以为"作丹之意",实不可拘泥刻板。《悟真篇》:"卦中设象本仪形,得象忘言意自明。举世迷人唯泥象,却行八卦望飞升。"《中和集》在《卦象论》中引白玉蟾的话说:"上品丹法无卦爻。"《真诠》:"通乎此,则火候之机在我,可以不用卦爻矣。"《三丰全集》:"年月日时空有着,卦爻触功亦支离。若曾会得绵绵意,正是勿忘勿助时。"葆真山人在《养性篇·辟邪说》中更为严肃而尖锐地批评说:"图《清静经》养形神,执卦爻以行周天,……种种邪说,害人戕命。"

(张文江)

八脉 气功名词。①指奇经中的八条经脉。元代滑伯仁《十四经发挥》卷下:"脉有奇常。十二经者,常脉也。奇经八脉,则不拘于常,故谓之奇经。盖以人之气血,常行于十二经脉,其诸经满溢,由流入奇经焉。奇经有八脉:督脉督于后,任脉任于前,冲脉为诸脉之海,阳维则维络诸阳,阴维则维络诸阴,阴阳自相维持,则诸经常调。维脉之外有带脉者,束之犹带也。至于两足跻脉,有阴有阳,阳跻行诸太阳之别,阴跻本诸少阴之别。譬犹圣人,图设沟渠,以备水潦,斯无滥溢之患。人有奇经,亦若是也。"②指八个重要穴位。《八脉经》:"八脉者,冲脉在风府下,督脉在脐后,任脉在脐前,带脉在腰,阴跻脉在尾闾前阴囊下,阳跻脉在尾闾后二节,阴维脉在顶前一寸三分,阳维脉在顶后一寸三分。"③指为一炁祖、大道根。《八脉经》:"八脉者,先天大道之根,一炁之祖"。

(张文江)

九守 道教名词。修养的九条守则。一守和,谓"万物负阴而抱阳,冲气以为和,故贵在守和"。二守神,谓"人之耳目何能久劳而不息,人之精神何能驰骋,而不乏",故须"内守而不失"。三守气,谓"精神盛而气不散,以听无不闻,以视无不见,以为无不成,患祸无由入,邪气不能袭",故当守气。四守仁,谓"上观至人之论,源道德之意,以考世俗之行"。五守简,谓"食足以充虚接气,衣足以盖形蔽寒,适情辞余,不贪多积;清目不视,静耳不听,闭口不言,委心不虑,弃聪明,反泰一,休精神,去知故,无好无憎。"六守易,谓"量腹而食,度形而衣,容身而游,适情而行,"不为贫贱高贵失其性命。七守情,谓"神清意平,乃能制物之情,故用者必假于弗用也。"八守盈,谓"天之道,抑高举下,损有余,奉不足",故当卑谦、清净、辞让、虚心、无为,而不行强梁之气,不为奢泰,不欲盈。九守弱,谓"持养其神,和弱其气",感而应,迫而动,不得已而用(见《云笈七签》卷九十一)。

(杨福程)

九宫 气功名词。①指头部九宫。因各有"上神"所居,故名。《道枢(卷五)·百问》:"纯阳子曰:'九宫何谓欤?'正阳子曰:'脑之中有九房,其骨八片,九房之中又有四雌、五雄焉守焉。'""四雌"指四"雌一"之神,"五雄"指五"雄一"之神,合为九宫之神,详见"雌一四宫"、"雄一五宫"。《洞真太上道君元丹上经》:"两眉间上,却入一寸为明堂宫,却入二寸为洞房宫,却入三寸为丹田宫,却入四寸为流珠宫,却入五寸为玉帝宫。"明堂上一寸为天庭宫。洞房上一寸为极真宫。丹田上一寸为玄丹宫。流珠上一寸为太皇宫。凡一头中有九宫也。"《云笈七签》卷四十三载有"思修九宫法",卷五十载有"三一九宫法",详述九宫部位及其神名。谓九宫之神,乃"形躯之上神所居也。兆唯知吞炁咽津,鸣齿纳液,不知此所因者,乃泥丸之末流,脑家之边枝尔!"脑部"九宫"之说本于天上"太清九宫",旨在气功"存神",亦可能与直观脑部生理结构有关。②指地上九州。《道枢(卷三十二)·参同契》上篇:"一宫者,冀也;二宫者,荆也;三宫者,青也;四宫者,徐也;五宫者,豫也;六宫者,雍也;七宫者,梁也;八宫者,兖也;九宫者,扬也。"道教谓凭借功夫或道术可"各占其方之吉凶"。③指《洛书》九宫。即八方和中央,并与八卦、七色、五行相配:坎一白水,居

正北；坤二黑土，居西南；震三碧木，居正东；巽四绿木，居东南；中五黄土，居中宫，乾六白金居西北；兑七赤金，居正西；艮八白土，居东北；离九紫火，居正南。在气功学上认为，此“九宫”与人体某些部位、器官、脏腑、经脉相应。

（杨福程）

九窍 气功名词。①指耳、目、口、鼻、前阴、后阴等九个孔窍。《灵枢·邪客》：“地有九州，人有九窍”。《素问·生气通天论》：“天地之间，六合之内，其气九州，九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。”马元台注：“气之在人者曰九窍，阳窍在头者七：耳二、目二、鼻二、口一；阴窍之在下者二，前阴、后阴也。”《脉望》卷三：“耳目口鼻，七窍也。七窍内观为七返，连下二窍俱返为九还，可补金火之论。”指内观九窍为九还。张三丰《无根树》：“无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。……过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。”刘一明注：“过此三关，泥丸风生，法象显露，而周身九窍之阴气亦皆化矣。”谓行周天功时，周身阴气可从九窍排出。②指头上泥丸九宫。《广州越秀山三元宫修真碑》：“泥丸九窍，乃天皇之宫”。③指尾闾穴。《广州越秀山三元宫修真碑》：“脐门号曰生门，有七窍通于外肾，乃精神漏泄之窍，名曰偃月炉，即在脉。下有九窍，即地狱酆都是也。”

（张文江）

九转九易 道教气功术语。指经过气功修炼使液、精、气、神多次互相转化而改变形质。《云笈七签（卷五十六）·元气论》：“液化为精，精化为气，气化为神；神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神。如是七返七还，九转九易，既益精矣，即易形焉。此易非是其死，乃是生易其形，变老为少，变少为童，变童为婴，变婴为赤子，即真人矣。”这里的“七”和“九”均非确指，而是泛指多数。

（杨福程）

九原之山 气功名词。指心。《黄庭外景经》曰：“九原之山何亭亭，中有真人可使令。”务成子注：“心为九原，真人太一处其中也。不出户房知四方。”

（李远国）

十方 气功名词。上下二方合东、南、西、北四正和东北、西北、东南、西南四隅为十方。《元始无量度人上品妙经》卷三：“轮转元气，周回十方（原注：十方者，八方并上下，合为十方也）。”

（张文江）

十衅 气功名词。指妨碍练功修性的十事。《道枢（卷一）·玄轴》：“夫灼以华藻，惑于铿锵，滋以膏粱，袭以芬芳，示以好恶，习以嫉娼，役以金玉，悦以爵禄，媚以语言，诬以机谋，斯十衅也。”这十衅的大意是：“自炫其能、迷恋声色、追求滋味、招惹是非、嫉妒成习、争名夺利、巧言利口、机谋算人等。衅，有挑衅、争端之义，皆对“性”而言。故南宋曾慥在《道枢》中喻此十衅为“伐性之斧”、“陷性之阱”、“惑性之药”、“败性之寇”。谓练功者不能除掉十衅，“则违性失道矣”。 （杨福程）

十二少 气功术语。为养生家所当遵守的十二关键。《养性延命录》：“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，养生之都契也。”

（张文江）

十二伤 气功术语。使人受伤的十二种因素。《养性延命录》：“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉，凡远思强健伤人，忧恚悲哀伤人，喜乐过差伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。”

（张文江）

十二多 气功术语。养生家所当禁忌之十二要点。《养性延命录》：“多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。”

（张文江）

十天干 气功名词。简称“天干”。古人用以记日的代号，即甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸的总称。其排列次序，有“生、长、化、收、藏”的含义。《汉书·律历志》：“出甲于甲，奋轧于乙，明炳于丙，大盛于丁，丰楙于戊，理纪于己，敛更于庚，悉新于辛，怀任于壬，陈揆于癸。”天干与八卦相配则为纳甲，与地支相配则名干支，在内丹术中常被采用。

（张文江）

十二地支 气功名词。简称“地支”。古人用以记时记月的代号。《皇极经世》：十二支，地也。子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥的总称。与天干配合，则称干支。

（张文江）

十二时辰 气功名词。古代计时的单位。在一日中，分为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二个时刻。在夜半或午夜或中宵称为子时，相当于晚上23时至次日1时；鸡鸣为丑时，相当于1时至3时；平旦为寅时，相当于3时至5时；日出为卯时，相当于5时至7时；食时为辰时，相当于7时至9时；隅中为巳时，相当于9时至11时；日中为午时，相当于11时至13时；日昳为未时，相当于13时至15时；晡时或日晡为申时，相当于15时至17时；日入为酉时，相当于17时至19时；黄昏为戌时，相当于19时至21时；人定为亥时，相当于21时至23时。《周易参同契》曾将此十二时辰与八卦或十二辟卦结合运用。以表明周天功中的火候，但过于刻板，实用价值不大。

（张文江）

十二重楼 气功名词。指人的喉管。《金丹元奥》：“何谓十二重楼？人之喉咙管，有十二节是也。”

（张文江）

十二消息卦 又名“十二辟卦”。易学名词。即复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤十二卦。此十二

卦，于一年代表十二月，于一日代表十二时。其说出于西汉孟喜、京房，汉儒用于占候，后又用于历学。道教气功学因袭此说，并用以表示人体元气发生和阴阳消长的规律，以及丹道的"进火"、"退符"之候。

（杨福程）

十三虚无 道教名词。以"虚、无"为首的十三养生要点。《云笈七签（卷九十一）·七部名数要记》："生从十三：虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。一曰：遗形忘体，恬然若无，谓之虚。二曰：损心弃意，废伪去欲，谓之无。三曰：专精积神，不与物杂，谓之清。四曰：反神服气，安而不动，谓之静。五曰：深居闲处，功名不显，谓之微。六曰：去妻离子，独与道游，谓之寡。七曰：呼吸中和，滑泽细微，谓之柔。八曰：缓形从体，以奉百事，谓之弱。九曰：憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑。十曰：遁盈逃满，衣食粗疏，谓之损。十一曰：静作随阳，应变却邪，谓之时。十二曰：不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之和。十三曰：爱视爱听，爱言爱虑（按此四"爱"字义皆为"啬"），坚固不费，精神内守，谓之啬。"

（杨福程）

十六字心传 气功术语。伪古文《尚书》假托的舜授禹之辞。《尚书·大禹谟》："人心惟危，道心惟微，惟精惟一，永执厥中。"宋代儒家以为圣功王道，俱在于此，尊之为十六字心传。其实此乃道家之言，谓人心为七情六欲所据，尔虞我诈，互相残杀，故危；道心则求损之又损，故曰微。微而至于唯一不二，执中不偏，则阴阳和顺，身心安泰，可获得长寿。

（张文江）

刀圭 原指量度。《周易参同契》云："粉提以一丸，刀圭最为神。"以刀圭量药。陶弘景《名医别录》："凡散之刀圭者，十分方寸匕之一，准如梧桐子大也。方寸匕者，作匕正方一寸，抄散取不落为度。钱五匕者，即今五铢钱边五字者抄之，不落为度。一撮者，四刀圭也。"有些内丹派作转义解，由此出发，引出许多论述。如储华谷云："乾为金，为玉，故曰刀圭也。大坎离因戊已二土而合，乃成乾体，故圭字从二土也。"《崔公入药镜》云："饮刀圭，窥天巧。"托名吕纯阳《沁园春》："当时自饮刀圭，又谁信无中产个儿。"这些都是把刀圭物质化了，当作内丹过程中的体液看待了。《金碧五相类参同契》云："阴阳正气结成真金，谓之真刀圭者，是中鼎器谓之刀圭也，亦曰黄芽，有香味，若菊花而黄色。"亦即此义。俞琰注："所谓刀圭者，刀圭角些子尔。"陈致虚注："其轻如刀圭之匕，言至微也。"映字号无名氏注："丸如梧桐子大，圭是金之一小两，一刀圭通二十四气。"注者所说皆为内丹。

（孟乃昌）

儿产母 气功术语。这一观点是在中国传统五行学说的基础上发展起来的。按五行相生说认为：木生火，火生土、土生金、金生水、水生木。生者为母，受生者为子，则金为水之母，水为金之子；木为火之母，火为木之子。内丹术中是强调坎离相交、水火既济的。而坎卦中之水，有金藏其中焉，故又名铅；火，有木藏其中焉，故又名汞。铅之异名为水中金，汞之异名为火中木。水中之金，得水而养，故曰儿产母。此产字实作"奉养"讲。《周易参同契》："金为水母，母隐子胎；水为金子，子藏母胞。"《悟真篇》："震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。"

（张文江）

广明 气功名词。指脐以上的胸腔部位。亦名明堂。《素问·阴阳离合论》："中身而上，名曰广明。"《按摩十术·五术明堂》："明堂者，自心胃至脐上也。"

（张文江）

三 气功术语。①指由阴阳二气所生。具有创造世界的能力。《老子》："道生一，一生二，二生三，三生万物。"《悟真篇》："道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。"②在炼丹术中之三，则指为元神、元精、真意、为结圣胎的基础。《悟真篇》："三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。"③指二加一所得之数。气功家则泛指为炼神、炼气、炼精。《太上九要心印妙经·三一机要》："夫三一者，三成一气也。上有神仙抱一炼神之道，中有富国安民炼气之法，下有强兵战胜炼精之术。道分三成，不离一气。"④指肝木。在生数成数论中有"天一生水、地二生火、天三生木、地四生金、天五生土"之说，故丹家每以三代表肝木。⑤指八卦中的震卦。见《后天八卦与洛书相配图》。详参河图洛书条。

（张文江）

三一 ①哲学概念。"一"是"道"或元气；"三"是"一"的生发物或"夷、希、微"（"道"或元气的三种特征）。《老子》四十二章："道生一、一生二、二生三、三生万物。"又十四章："视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；抟之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。"②三神名。《史记·封禅书》："古者天子三年壹用太牢，祠神三一：天一、地一、太一。"③道教理论概念。主要指三位一体。其用为三，其体则一，一此而三彼。《云笈七签（卷四十九）·三一诀》："三一者，正一而已，三处授名，故名三一。所以名三者，一此而三彼也。虽三常一，故名三一。"其说颇多，如"虚、无、空"与"道"为"三一"，"白、黄、赤"三始气与混沌为"三一"，精、气、神"总体"与"别体"之"三一"等等，均为道教的修炼依据和观想法则。④道教名词术语。其说亦多：一指人体三宫及其身神。《云笈七签（卷六十五）·太清金液神丹经》序注："三一者，脑、心、脐三处也。"《周易参同契发挥》下篇引《太上灵素经》："人身有三一：上一为身之天帝，中一为绛宫之丹房，下一为黄庭之元王。夫上一天帝，即泥丸太一君也；中一丹房，即绛宫天子也；下一元王，即丹田元阳君也。"此"三一"神，又名赤子、真人、婴儿、为三丹田之神，"我命之神"（《元气论》）；二指人体的中、左、右三部分及其属性。即中央之一为"正一"，名"道子"，又名"元

阳子丹”；左方之一，为魂、为日、为天，属阳，教人行善；右方之一，为形、为月、为地，属阴，教人为恶（见《云笈七签》卷十、卷四十九；三指人的“元神”和“真精”。《至游子》卷上：“三一者，身之元神，离之数三也；一者，身之真精，坎之数一也。”；四指“三归一”。即“一生二，二生三，三生万物”的逆向，把精、气、神三物化合成“金丹”（见《金丹大药·上药》）。上说均属人身中的“三一”，为道教修炼所推重。故《云笈七签（卷五十）·三一九宫法》云：“夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根，津液之山源，魂精之至宝。”又《云笈七签（卷六十四）·玄解录》：“若能修身中三一者，即子母不相离，神炁自相守……若能常调身中三一，不垢不生，与碧空之炁相合，内外光明，虚无同体者，亦可升腾矣。”

（杨福程）

三才 气功名词。①指天道、地道、人道。《易·系辞》：“易之为书也，广大悉备，有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而两之。”《易·说卦》：“是以立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。兼三才而两之，故《易》六画而成卦。”北周庾信《宫调曲》：“三才初辨，六位始成。”②指天、地、人。《阴符经》：“三盗既宜，三才既安。”黄居正注曰：“三盗既宜，则天地人之三才所由立也。”③指日、月、星。《重阳真人授丹阳二十四诀》：“天有三才日、月、星。”④指精、气、神。《重阳真人授丹阳二十四诀》：“人有三才精、气、神。”

（张文江）

三尸 亦称“三彭”、“三虫”、“三姑”、“三尸神”。道教名词。道教认为人体中有“三尸神”，好惑人性，并记人过，每当庚申之日向天帝汇报，令人速死，故修道者必须用术或药去掉“三尸”。《云笈七签（卷八十一）·论庚申存童子去玄灵诀》：“人之生也，皆寄形于父母胞胎，饱味于五谷精气。是以人之腹各有三尸九虫，为人大害，常以庚申之日上告天帝，以记人之造罪，分毫录奏，欲绝人生籍，减人禄命，令人速死。死后魂升于天，魄入于地；唯三尸游走，名之曰鬼，四时八节，企其祭祀。祭祀既不精，即为祸患，万病竞作，伐人性命。上尸名彭倨，在人头中，伐人上分，令人眼暗、发落、口臭、面皱、齿落。中尸名彭质，在人腹中，伐人五藏，令人好作恶事，啖食物命，或作梦寐倒乱。下尸名彭矫，在人足中，令人下关搔扰，五情勇动，淫邪不能自禁。此尸形状似小儿，或似马形，皆有毛，长二寸，在人身中；人既死矣，遂出作鬼，如人生时形象、衣服、长短无异。”又卷八十二《梦三尸说》：“道书曰，言人身中有三尸虫，居三丹田，好惑人性，欲得早亡，每至庚申日上谗于帝，请降灾祸于人，故人多夭枉祸厄。修炼者用术及药以去之，则年长不死。”《酉阳杂俎·玉格》：“三尸一日三朝：上尸青姑，伐人眼；中尸白姑，伐人五脏；下尸血姑，伐人胃。”道教“三尸”之说最为虚妄，可能另有寓意，而愚徒却执以为真。《至游子》卷下：“纯阳子曰：‘孰为三尸欤？’正阳子曰：‘心肾之气也，一曰三毒，二曰三尸。三尸灭，则成真矣。’”又《梦三尸说》在引述关于“三尸”的一般说法之后，借梦境力辩其无罪，而责以食溺邪淫、矫诈欺诬、奸狡佞妄、喜利忌贤、轻贫叶富，并对“三彭”有灵、为害提出了怀疑。

（杨福程）

三元 道教名词。①指天、地、人。《云笈七签（卷七）·说三元八会六书之法》：“陆先生解之，三才谓之三元。”“三才”为天、地、人的统称。②指天、地、水。《元气论》：“夫混沌分后，有天、地、水三元之气，生成人伦，长养万物。”③指日、月、星。《黄庭内景经》：“上睹三元如连珠。”原注：“三元，谓三光之元，日、月、星也。”④指化育天地万物的三气。《说三元八会六书之法》：“三元者，一曰混洞太无元高上玉皇之气，二曰赤混太无元无上玉虚之气，三曰冥寂玄通元无上玉虚之气。”⑤指肺、肝、脾三气。《云笈七签（卷十一）·黄庭内景经》：“紫烟上下三素云。”原注：“三素者，紫素、白素、黄素也。常存三元妙气，上下在身，则形通神。”李涵虚《黄庭经注解》：“三素云，乃肺、肝、脾三经之气也。脾为黄素中元君，肝为紫素左元君，肺为白素右元君。”⑥指精、气、神。《性命圭旨》元集：“精、气、神谓之三元。三元合一者，丹成也。”《黄庭经讲义》：“三元即元精、元气、元神。”⑦指三丹田及其神。《云笈七签（卷五十九）·延陵君修养大略》：“人有三丹田，上元、中元、下元是也。上元丹田，脑也，亦名泥丸；中元丹田，心也，亦名绛宫；下元丹田，气海也，亦名精门。三元之中，各有一神。”卷五十《金阙帝君三元真一经》：“上一为一身之天帝，中一为绛宫之丹房，下一为黄庭之元王。”⑧指“三元丹”。《大成捷要·集古丹经目录弁言》：“道本一理，法分三元，天元、地元、人元是也。……其三元丹经分而言之，天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹；合而言之，初成曰金丹，中成曰神丹，上成曰大丹。是三元者，皆有大丹、神丹、金丹之名也。在天元尽性了命（清静修炼），地元擒砂制汞（服食），人元移花接木（接命之功）。”⑨指一周期的三个甲子。术数家以60年为一甲子，以180年为一周期。在一周期中共有3个甲子，第一甲子为上元，第二甲子为中元，第三甲子为下元，合称“三元”。庾信《道士步虚词》：“中和炼九气，甲子谢三元。”

（杨福程）

三气 道教气功理论名词。①指玄、元、始三气。《云笈七签（卷二）·混元混洞开辟劫运部》曰：“上气曰始，中气曰元，下气曰玄。玄气所生，出乎空；元气所生，出乎洞；始气所生，出乎无。”又引《灵宝经》曰：“一气分为玄、元、始三气，而理三宝。三宝，皆三气之尊神。”认为“三气”既为“天地之尊”，化生天地人及万物，又为气功之观想对象。故同书卷六十一《谷神妙气诀》曰：“玄气为吾篱落，元气为吾屋宅，始气为吾床席。天为玄气正清，从我头上而下，入我舍，止我肝关，川九天，从我两目而出。水为元气正白，从我左右脉下，入我舍，止我肺关，川九天，从我两鼻孔中而出。地为始气正黄，从我左右足下，而入我舍，止我脾关，川九天，从我口中而出。愿其三气俱来覆被其身，周年竟岁永无穷极。”②指太

阴、太阳、中和三气。《太平经·名为神诀书》："太阴、太阳、中和三气共为理，更相感动，人为枢机，故当知之。……三气以喜悦，共为太和，乃应并出也。"③指精、气、神，或天、地、人之气。《太平经·令人寿治平法》："三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。"

（杨福程）

三心 道教名词。指天、地、人"三心"或道、天、人"三心"。《道藏续编·二懒心话》："心有三……曰天心、曰地心、曰人心。……天之心居脑，地之心居腹，人之心居绛宫。"此"三心"实指人之"三元神"。《皇极阖辟仙经》卷上："人有三心，曰人心、道心、天心。人心者，妄心也；道心者，照心也；天心者，元关祖窍——气穴是也。太上观心者，以道心普照天心也。"

（杨福程）

三火 道教气功名词。指"三阳"，即民火、臣火、君火。《太上九要心印妙经》："三阳者，三火也。以精为民火，以气为臣火，以心为君火。"

（杨福程）

三光 气功名词。各家说法不一。①指日、月、星。《白虎通·封公侯》："天有三光日、月、星。"《淮南子氾论》："若上乱三光之明，下失万民之心，……。"原注："三光，日月星也，乱其光明则万民无心矣。"《黄庭内景经》务成子注引《道机经》云："天有三光日月星。"②指精气神。《洞经示读》："三光，精气神充足而有光辉也。"③指人之两目与心。《周易参同契》："三光陆沉，温养子珠。"谓两目内视，凝神炁穴。《玉清无极总真文昌大洞仙经》卷四："三光回紫盖。原注：天上三光日月星，人之三光两目与心。"《脉望》："天上三光日、月、星，人之三光两目与心。"

（张文江）

三全 气功用语。①又称"三圆"。指"筑基"完成，达到精足、气满、神旺的境界。《脉望》卷六："戒思虑，神全；戒言语，气全；戒色欲，精全。神圆不思睡，气圆不思食，精圆不思欲。依此三全，自然三圆。"②指形全、神全、福全。《洞灵经》："导筋骨则形全，剪情欲则神全，靖言语则福全。保此三全，是谓圣贤。"

（杨福程）

三关 ①道教气功名词。一指口、手、足。《黄庭内景经》第十八章："口为天关精神机，手为人关把盛衰，足为地关生命扉。"《云笈七签（卷八十一）·论庚申存童子去玄灵诀》注："上关，口也；中关，手也；下关，足也。关者，闭固之异名"；二指耳、目、口。《淮南子·主术训》："夫目妄视则淫，耳妄听则惑，口妄言则乱。夫三关者，不可不慎守也。"道教承袭此说，又称此"三关"为"三宝"，静坐时要"闭塞勿发扬"（见《周易参同契》）；三指明堂、洞房、丹田。《黄庭内景经》第十八章注："元阳子以明堂、洞房、丹田为三关"；四指修炼"内丹"的三个阶段。《道藏·还真集》卷上："初关炼精化气，抽坎中之阳也；中关炼气化神，补离中之阴而成乾也；上关炼神还虚；乾元运化，复归坤位而结丹也"；五指督脉上之尾闾、夹脊、玉枕三个部位。因"真气"缘督上行，此三处较难通过，故丹家称之为"关"。《金丹大成集·金丹问答》："问：背后三关？答曰：脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。"此"三关"又称"后三关"；六指上中下三丹田。一般指泥丸、黄中、下丹田三个部位。《玄微心印》卷一："上关泥丸，心源性海之窍；中关黄庭，黄中正位之窍；下关水晶宫，丹田气海之窍。"此三关又称"前三关"；七指醒梦、生死、人禽之分际。《道藏续编·与林奋千先生书》："觉则醒，不觉则梦，醒梦之关也；觉则生，不觉则死，生死之关也；觉则人，不觉则禽兽，人禽之关也。是三关者而皆赖一觉以通之。"②佛教用语。佛教禅宗临济宗黄龙派的说教方式。《指月录》卷二十五："师（黄龙慧南）室中常问僧曰：'人人尽有生缘，上座生缘在何处？'正当问答交锋，却复伸手曰：'我手何似佛手？'又问诸方参请宗师所得，却复垂脚曰：'我脚何似驴脚？'三十余年，示此三问，学者莫能契旨。天下丛林目为三关。"第一问大意是说人人皆因前世因缘转生而来，谁也摆脱不了业报轮回；第二问是说人的心性与佛相同，都有成佛可能；第三问是说人与其他众生并无本质区别，都能在三界六道中轮回不已，也都具有佛性，因觉悟而成佛。

（杨福程）

三阳 ①指"十二消息卦"中的泰卦。其卦象乾下坤上，初九、九二、九三皆为阳爻，故称"三阳"。在一年中代表夏历正月，在一日中代表寅时，气功学以此表阴阳消息（是为"三阳生"）和进火之候。《金丹大成集》："交得三阳逢泰卦，便得火法神功。"②指八卦中的"三男"，即震、坎、艮三卦。道教气功学以八卦为"真一之气"，由乾坤之气相交而生"三男"曰"三阳"。《悟真篇》七律之十翁葆光注："八卦者，真一之气。一变为天，曰天，曰父；二变为地，曰坤、曰母。乾以阳炁索坤之阴气，一索生长男曰震，二索生中男曰坎，三索生少男曰艮，此乾之气交于坤而生三阳也。"③指阴中之阳、阳中之阳、阴阳中之阳。《钟吕传道集·论朝元》："阴中之阳、阳中之阳、阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫。"④指五行中的"木"数。《尚书·洪范》："三曰木"。疏："正月为春，木位也，三阳以生，故三为木数。"⑤中医名词。指经脉，即手、足各有的"三阳"。手三阳：手阳明，即手阳明大肠经；手太阳，即手太阳小肠经；手少阳，即手少阳三焦经。足三阳：足阳明，即足阳明胃经；足太阳，即足太阳膀胱经；足少阳，即足少阳胆经。各有主治，为气功学运气治病之根据。⑥指"三火"。（参见该条）

（杨福程）

三足 气功名词。与三全含义相似，指精气神皆无缺失。谚云："精足则齿固，气足则声朗，神足则目明。又曰：神满不思睡，气满不思食，精满不思淫。（张文江）

三身　佛学名词。①指法、报、应三身。《佛说八大人觉经》："佛有三身，法身、报身、应身是也。"此台家所立之三身。②指自性、受用、变化三身。《佛地论》三："佛具三种身，一者自性，二者受用，三者变化。"《惟识论》十：一、自性身，谓诸如来净法界，受用变平等所依，离相寂然，绝诸戏论，具无边际真净功德，是一切平等实性。即此自性，亦名法身，大功德法所依止故。二、受用身，此又分二种。一自受用，二他受用，三、变化身。③指色身、法身、实相身。《止观》二之三："别相者，身有三种：一者色身，二者法门身，三者实相身。若息论归，色身归解脱，法门身归般若，实相身归法身。"

（张文江）

三识　佛家修持语。佛经中有二说。①指真识、现识、分别识。《楞伽经》："就心识之真妄而立三识之异同：一、真识，自性清净心也。……二、现识，变现之义也。……三、分别识，于六尘等种种之诸境而起分别也。"②指末那识、阿赖耶识、奄摩罗识（见《翻译名义集》）。

（张文江）

三奇　气功名词。①指精气神。《删补颐生微论》："三奇者，精气神也。圣人治未病，则修炼当矣。"《道枢（卷十七）·混元》："夫不能长生者，失本元，破三奇而已。"②指在脑、在心、在气海三处之丹田。《道枢（卷三十七）·入药镜》上："何谓三田？上曰脑，中曰心，下曰气海，其名三奇。"③指乙、丙、丁。《三命通会》："乙丙丁，天上三奇。"

（张文江）

三昧　气功术语。指出家、读诵、出禅。《涅盘经》："一出家昧，二读诵昧，三坐禅昧。"

（张文江）

三明　佛教语。亦名三达。指宿命、天眼、漏尽。《智度论》二："宿命、天眼、漏尽，名为三明……"《俱舍论》二十七："言三明者，一宿住智证明，二死生智证明，三漏尽智证明。"

（张文江）

三定　气功名语。指三种定心之道。《养真集》："定中之道有三：一曰无生定，谓本性寂然，原自不动；二曰修成定，谓涵养纯粹，自性澄澈；三曰宇泰定，虚心顺理，行卧无事。"

（张文江）

三宝　①指三种修养品德。《老子》六十七章："我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。"②指精、气、神。道教认为天、地、人三才皆有三宝。人之"三宝"为精、气、神。又称此"三宝"为"内三宝"。"内三宝"又分为"先天三宝"和"后天三宝"。"先天三宝"为元精、元气、元神；"后天三宝"为交感精、呼吸气、思虑神（识神）。认为"非先天不能生后天，非后天不能成先天"，修仙就是以先天三宝炼后天三宝，使精、气、神达到"三真三全"（《还真集》卷上）。③指耳、目、口。《周易参同契》："耳目口三宝，闭塞勿发扬。"道教又称此"三宝"为"外三宝"。④指道、经、师。《云笈七签（卷四十三）·老君存思图》："三宝，一曰道宝，二曰经宝，三曰师宝。师宝者，得道人为我师也。经宝者，自然妙文师所传也。道宝者，无形之形，……得道真也。"⑤指三丹田。《黄庭内景经》："三田之中精气微。"务成子注引《道机经》云："天有三光日、月、星，人有三宝三丹田。"⑥指"三气之尊神"。《九天生神章经》："天宝君者，大洞之尊神天宝丈人，则天宝君之祖气也。灵宝君者，洞元之尊神灵宝丈人，则灵宝君之祖气也。神宝君者，即洞神之尊神神宝丈人，则神宝君之祖气也。三宝皆三气之尊神。"⑦指佛、法、僧。佛，指所谓彻悟之人。法，佛所说的教法。僧，依佛之教法而修持的僧众。《观无量寿经》："恭敬三宝，奉事师长。"

（杨福程）

三毒　①佛教名词。指贪、瞋、痴。贪，即贪取之心；瞋，即恚忿之心；痴，即迷暗之心。认为此三者是众生的"心病"，是三种烦恼，能毒害众生，故名。又认为此三种烦恼是一切烦恼的根本，能"扰乱有情"，如火如垢，妨害修禅，故又称为"三火"、"三垢"、"三不善根"。《大乘金刚经·论语》："敢问：如何名三毒？世尊曰：愚痴邪见是一毒，贪心不足是二毒，嗔怒嫉妒是三毒。"《止观》卷五："四大是身病，三毒是心病。"《大乘义章》："此三毒通摄一切烦恼，一切烦恼能害众生。其犹如毒蛇，亦如毒龙。"《别译杂阿含经》："能生贪欲、瞋恚、愚痴，常为如斯三毒所缠，不能远离获得解脱。"②道教名词。（见"三尸"）

（杨福程）

三界　气功名词。道家借用佛家三界之说论述炼丹之诀。《丘祖全书》："三界者，欲界、色界、无色界。私欲浑志，即超欲界；尘境浑忘，即超色界；不着空相，即超无色界。"

（张文江）

三密　气功名词。指修行以证悟、自净的法门。《菩提心论》："凡修习瑜珈观修行人，当须修三密行，证悟五相成身义也。所言三密者：一身密，如结契印召请圣众是也；二语密，如密诵真言令文句了了分明无谬误也；三意密，如住瑜珈相应白净月满观菩提心也。"《大日经疏》曰："入真言门略有三事：一者身密门、二者语密门，三者意密门。……行者以此三密便自净三业。"

（张文江）

三清　道教气功名词。原指三清天、三清境，为道教三尊神所居之处。道教从"天人相应"之说出发，认为人体也有"三清"，为三元神所居之处。《黄庭经》注解："泥丸为玉清，绛宫为上清，丹田为太清。"（参见"三元宫"、"三元神"。）

（杨福程）

三焦　气功名词。①主管水道的器官。《素问·六节脏象论》："三焦者，决渎之官，水道出焉。"②指精气神三元。《难经·营卫三焦》杨玄操注："焦，元也。天有三元之气，所以生成万物，人法天地，所以亦有三元之气以养人身形。"③指人体的三个重要部位。《难经》：胃上

口以上为焦，主内而不出。胃之中脘为中焦，主腐熟水谷。膀胱上口为下焦，主出而不内。④指人体三个部位的如雾、如沤、如渎功能。《灵枢·营卫生会》："上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎。"⑤指精气摄散之处。《针灸大成·三焦腑图》："人心湛寂，欲想不兴，则精散（布）在三焦，荣华百脉。及其想念一起，欲火炽然，翕摄三焦，精气流溢，并于命门，输泄而去。故号此腑为三焦。"⑥主持诸气的三才。《医贯·玄元肤论》："三焦者，……有名无形。主持诸气，以象三才。"⑦指周流五脏六腑之间的相火。《医贯·玄元肤论》："三焦者，周流于五脏六腑之间而不息，名曰相火。"⑧指象同六合。《内经知要·脏象》："三焦所以际上极下，象同六合，而无所不包也。十二脏中，惟三焦独大，诸脏无与匹者，故称孤腑。"

（张文江）

三道 道教气功名词。①指三种指导气功的理论学说。即易学、黄老之学和"炉火"（"炼丹"）之学。《周易参同契》："大易性情，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。"②指人体精气运行的三条道路。即赤道、黑道、黄道。赤道即任脉，心气所由之路。心属火，色赤，故曰赤道。而火性炎上，法必制之使降。黑道即督脉，肾气所由之路。肾属水，色黑，故曰黑道。而水性润下，法必制之使生。此二道乃"精气所由出，人物赖以生存者"，故称之为"人道"。黄道即黄中，介于赤道、黑道之间，位于脊前心后，自会阴直达泥丸，"凡夫仙胎之结、之圆皆在斯境"，故称之为"仙道"。（见《道藏续编·泄天机》）

（杨福程）

三魂 气功名词。①指"通神"后之三种幻觉。《抱朴子》："欲得通神，宜水火分形。形分则自见其身三魂七魄。"②指身中阴阳之气所变。《云笈七签》："夫人身有三魂：一名胎光，太清阳和之气也。一名爽灵，阴气之变也。一名幽精，阴气之杂也。"③指人身中之三精。《大藏法数》十三："三魂亦云三精。"《黄庭内景经》："三魂自宁帝命书。"《黄庭内景经》梁丘子注："人有三魂，一曰爽灵，二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名，则魂不离人身也。"

（张文江）

三五一 ①气功术语。指"三五"合一而结丹。其说最早见于东汉魏伯阳的《周易参同契》："三五与一，天地至精，可以口决，难以书传。"宋代张伯端在《悟真篇》七律之十四中进一步说："三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。"诸家在论说"三五一"上大同小异。如《存神固气论》曰："以性复命，以肾交心，五气交感，一归戊己。"程道安《问答语录》曰："东三南二是一个五，北一西四是两个五，中土是三个五，是谓三五也。以人身言之，性三神二是一个五，情四精一是两个五，意五是三个五也。三五合一，则归太极；身心意合一，则成圣胎也。"袁仁林《古文参同契注》："上部木火（魂神）一五，下部金水（魄精）一五，中宫土五（意土）一五，合上中下三五，相与混一，即收回者而归中，攒簇五行，和合四象也。"今人王沐曰："《易河图》东三为木，南二为火，木生火五数成为一家，在人为元神；西四为金，北一为水，金生水五数合为一家，在人为元精；中宫戊己之土五数，自成一家，调和水火，成为婴儿。……'三五'即是元神、元精、真意，而'一'则指丹母或金丹而言。"（《悟真篇校注》，载《道协会刊》第15期，1981年）；三五，指五行生数及配合关系；一，指"三五"合一及其物类；三五一，实指人经过内丹修炼程序，实现了"和合四象"、"攒簇五行"或精气神归一、身心意合一而"怀胎"、"结丹"。②气功名词。指三阳、五行、一气。《太上九要心印妙经·三五一枢要》："夫三五一者，三阳、五行、一气也。三阳者，三火也。以精为民火，以气为臣火，以心为君火，君火乃性也。……三火既定，并合丹田，聚烧金鼎，返炼五行，运于一气。"此说与上说有相通之处。

（杨福程）

三念住 佛家语。指三种念住于正念正智。《俱舍论》："第一念住：众生信佛，佛亦不生喜心，常安住于正念正智也；第二念住：众生不信佛，佛亦不生忧恼，常安住于正念正智也；第三念住：同时一类信，一类不信，佛知之亦不生欢喜与忧戚，常安住于正念正智也。"

（张文江）

三昧火 佛家道家气功通用名词。各家说法不一。①指化期圆寂时所用之法火。《传法正宗记》："释迦以化期为近，乃命迦叶以清净法眼及金缕僧伽梨衣付汝，且往拘尸那城右胁而卧，泊然大寂，内之金棺，待迦叶至，而后三昧火燔然而焚，舍利光烛天地。"②指君火、臣火、相火。《真仙秘传火候法》："心为之君火，而曰上昧；肾为臣火，而曰中昧；膀胱为之民火，而曰下昧。三气聚而为火，故而为气，故曰三昧真火。"③指离火。《三丰全集》："三昧初从离下发，一符始自坎中浮。"④指鼻的呼吸动静。《脉望》卷二："峨山一老僧云：鼻中动静为三昧火。"

（张文江）

三家相见 气功用语。三家，指身、心、意或精、气、神。相见，指三者会合，即实现内丹修炼所追求的"三归一"境界。《性命圭旨（元集）·三家相见说》："身心意谓之三家。三家相见者，胎圆也。精气神谓之三元。三元合一者，丹成也。"其"相见"的实现，则通过内丹术的"三化"修炼。即"由身之不动"，而"精化为炁"；"由心之不动"，而"炁化为神"；"由意之不动"，而"神化为虚"，由此而达到"摄三归一"、"三家相见结婴儿也"。"婴儿"即"丹"，或称"阳神"。此说与"三五一"相通，如从五行生数上立论云之。（参见该条）

（杨福程）

三教归一 气功术语。谓儒、佛、道三教皆可归属于性命之学，而合于一家。《悟真篇·自序》："仆幼而好道，涉猎三教，……释氏以了性为宗，……老氏以了命为本，……周易有穷理尽性至命之辞，……孟子善养浩

然之气，皆切近之矣。……岂非教分为三。道乃归一乎。"全真教七王重阳说："儒门释门道(门)相通，三教从来一祖风。"《灵峰蕅益大师宗论·金陵三教祠重劝施馆疏》："自心者，三教之源，三教皆从心施设。"《李道纯炼虚歌》："三教单传一个虚。亘古超越者，悉由虚里做工夫。学仙虚静为丹旨，学佛潜虚为禅定，学圣事何从？虚中无我明天理。"黄元吉《乐育堂语录》："三教圣人，言仁、言丹、言空，各有不同，总不出一个性字。"

（张文江）

三千大千世界 佛教语，言世界之广大无边。《三十六部尊经太清经》："既放五色光芒，遍满三千大千世界。"《智度论》："须弥山为中心，七山八海绕之，更以铁围山为外郭，是曰一小世界，合此小世界一千为小千世界。合此小千世界一千为中千世界，合此中千世界一千为大千世界。大千世界之数量为1,000,000,000也。大千世界之上有三千者，示此大千世界，成自小千、中千、大千三种之千也。"佛家提出三千大千世界的目的，是要人能自我解脱，不要受尘欲影响。

（张文江）

元 ①指元气或祖炁。东汉何修《春秋公羊传·隐公元年》注："元者，气也，无形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。"《上清大洞真经》启序："何谓元？是不可言也。其阴阳未形之初乎？"此"阴阳未形之初"，即指"混沌之气"，亦即元气。《道藏续编·上品丹法节次》："抱元守一。"注："元者何？元始祖炁也。"此"祖炁"亦指元气。②指天地万物的本原。《春秋繁露·重政》："元犹原也。……故元者为万物之本。《易·彖》认为"乾元"、"坤元"分别为万物的"资始"、"资生"。③指人的头顶。《性命圭旨》："身不动则精固，而水朝元；……此为五气朝元，皆聚于顶也。"④通"玄"。清代避圣祖(玄烨)讳，改"玄"作"元"。

（杨福程）

元气逐日发生 认为人体元气每时到一定的部位，阳尽阴生，昼夜周流，循环不已。《性命圭旨》元集："人之元气逐日发生：子时复，气到尾闾；丑时临，气到肾堂；寅时泰，气到玄枢；卯时，大壮，气到夹脊；辰时，夬，气到陶道；巳时，乾，气到玉枕；午时，姤，气到泥丸；未时，遁，气到明堂；申时，否，气到膻中；酉时，观，气到中脘；戌时，剥，气到乾关；亥时，坤，气而归气海矣。"《道藏续编·寥阳殿问答》："元气逐日发生，子时，一阳之气生于复卦，其气到尾闾，乃尻骨上第三节是也。丑时，二阳之气生于临卦，其气到肾堂，自下数上第七节是也。寅时，三阳之气生于泰卦，其气到元枢，自下数上第十一节是也。卯时，四阳之气生于大壮，其气到夹脊，自下数上第十二节是也。辰时，五阳之气生于夬卦，其气到陶道，自下数上第二十三节是也。巳时，六阳纯乾之气至玉枕关，阳已极也。阳极阴生，理所必然。午时，一阴之气生于姤卦，其气到泥丸宫，即百会穴也。未时，二阴之气生于遁卦，其气到明堂。明堂在两眉之正中上一寸二分是也。申时，三阴之气生于否卦，其气到膻中，心之外包络是也。酉时，四阴之气生于观卦，其气到中脘。戌时，五阴之气生于剥卦，其气到神阙。亥时，六阴之气乃纯坤之卦，阴极又生阳矣。自子至巳为六阳，行阳二十五度。自午至亥为六阴，行阴二十五度。昼夜周流于五脏六腑之间，而气滞则病，气息则死。"

（杨福程）

下德 ①老子用语。与"上德"相对。指经过追求、勉励，修为而有"德"之人。因其求而得之，为而成之，有执有用，故能有失有败。《老子》三十八章："下德不失德，是以无德。"意谓"下德"之人执着"德"，"执者失之"，因而"无德"。②道教用语。道教承认老子之说，此外又有所发挥。主要有两说：一是指成年(男子16岁以后)已破之身。因其情识已开，"真阳"走泄，精气神递减，故称"下德"。"下德"之人入道，首先必须通过"筑基"的功夫补足亏损，然后才能修炼"内丹"；二是指"先天亏"、"天真已伤"之人。刘一明：下德之人，"天真已亏，知识已开"(《参同契经文直指》上卷)；"直曰'精漏者为下德，精全者为上德'，何其谬甚！……先天亏则为下德，方是定论。"(《修真辩难后编参证》)(参见"德"、"上德")

（杨福程）

大 佛教语。一名"摩诃"。①指心量广大的宇宙。《坛经》："摩诃者，是大。心量广大，犹如虚空。"②指心性空虚无物。《坛经》："见一切人及非人，恶之与善，……不可染着。由是虚空(无染)名之为大。"③指其妙不可思议。《玄华十》："即妙是大，即大是妙也。"《止观》三："《大经》云，大，名不可思议也。"《长水楞严义》疏三下："周遍含摄，体无不在，物无不具，非因待小当体受称，故名为大。"佛家在这些非因待小当体受称，故名为大。④指大中有小，不当绝对化。《坛经》："又有迷人，空心不思名之为大，此亦不是。心量大，不行是少。"佛家在此认识基础上，尚有"三大"、"四大"、"五大"、"六大"、"七大"之说。道家对"四大皆空"一词，更是经常用到。

（张文江）

大方 气功术语。犹言大道。《庄子·秋水》："吾长见笑于大方之家。"疏曰："方，犹道也。"《淮南子·俶真》："是故能戴大员者，履大方。"注云："方，大道也。"

（张文江）

大觉 气功术语。①谓大梦醒来。《庄子·齐物》："觉而知其梦也；且有大觉，而后知此其大梦也。"②谓大觉悟。《宋史·徽宗纪》："宣和元年正月乙卯日，诏佛祖改号为大觉神仙。"

（张文江）

大象 气功术语。①指无形的影象。《道德经》四十一章："大音希声，大象无形。"②谓总象乾卦。《易·系辞》、《易乾》："象曰天行健，君子自强不息。"疏曰："此大象也。十翼之中，第三翼，总象一卦，谓之大象。"

（张文江）

大道 气功术语。①指万物之母。《老子》："大道汜兮，其可左右，万物恃之以生而不辞，功成不名有。"②

指不可名状的自然规律。《清静经》："老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。"③指相对邪道而言的正道。《道德经》五十三章："行于大道，唯施（邪）是畏。大道甚夷，而民好经。"④指修炼金丹以求难老之道。《悟真篇》："不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。""学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。"⑤指寂静无为的修行。《坛经》："但无动无静，无生无灭，无去无来，无是无非，无往无复，但然寂静，即是大道。"

（张文江）

大惑不解 气功术语。谓入迷途，终身不悟。《庄子·天地》："知其愚者，非大愚也；知其惑者，非大惑也。大惑者，终身不解；大愚者，终身不灵。"疏曰："大愚惑者，心识暗鄙，触境生迷，所以竟世终身，不觉悟也。"《悟真篇》："不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。"

（张文江）

大象无形 气功术语。言大道微妙，金丹无形。《老子》："大音希声，大象无形。"注："大音者，无音之音也，希声者，无声之声也，大象者，无象之象也，无形者，目不能见也。言大道微妙，不可以闻以见，人不能知其端倪，正大象无形之妙耳。"《中和集》："夫金丹者，虚无为体，清静为用，无上至真之妙道也。"《宗中直指万法同归》："五气不谬，五情不思，五味不贪，不欲不染，六根清净，方寸澄澈，便是真丹。"清·济一子《入药镜》注："丹者，神化之道。"以上所言，皆谓金丹大道，乃无形之象，不可以闻以见。

（张文江）

万法一心 佛教语。谓世间一切法，皆为此心所生之见地也。《华严经》三十一："三界所有，唯是一心。"《般若经》五百六十八："于一切法，心为善导。若能知心，悉知众法。种种世界皆由心。"《心地观经》八："心如画师，能画种种色故，心如僮仆，为诸烦恼所策役故；心如国王，起种种事得自在故；心如怨贼，能令自身受大苦故。"

（张文江）

万法归一 气功术语。①指万法无二。《太清经》："万法归原唯一路。"②指万法但求无心。《金佛秘诀》：若论功夫，则初除乱字，是"一心不"；次除不字，是一心；次除心字，是"万法归一"。③指万法皆由乎一。《抱朴子内篇》："人能知一，万事毕。"④指万法皆由一心所生。《华严经》三十一："三界所有，唯是一心。"《般若经》五百六十八："于一切法，心为善导。若能知心，悉知众法。种种世法皆由心。"⑤谓万法只是一个"真如"。《净名经》："万法即真如，由不变故。真如即万法，由随缘故。"

（张文江）

上德 ①老子用语。与"下德"相对。指不经修为，自然有"德"之人。《老子》三十八章："上德不德，是以有德。"意谓具有"上德"之人，既不追求"德"，也不执着"德"，而是出于自然，故能永远持有。又五十五章："含德之厚，比于赤子。"赤子，即"上德"。②道教用语。道教在承袭老子之说外又有两说：一指少年童真之体，即男子16岁之前未破之身。因其精足、气满、神旺，在修炼上无须"筑基"，故称"上德"，二指"先天全"、"天真未伤"之人。刘一明："上德者，体全德备，乾阳未伤之人。未伤者，是未伤先天之阳，非是未破后天之身"（《道藏续编·修辨难后编参证》）；"上德之人，天真未伤，客气未入，岩顿悟本性，无修无证。"（《参同契经文直指》上卷）（参见"德"、"下德"）

（杨福程）

山根 ①道教气功名词。指两眼内眦连线之中。《道藏续编·寥阳殿问答》："山根一地，亦名玄牝。于此存观，学到一念不生，自能豁然内霁。"按："山根"称"玄牝"，亦称"玄关"，为性功主要意守部位。②中医名词。鼻梁的别名。望诊则专指两目内眦间的位置。《小儿按摩经》："山根若见脉横青，此病明知两度惊，赤黑因疲时吐泻，色红啼夜不曾停。"

（杨福程）

山源 道教气功名词。指鼻孔下人中之本，即鼻孔中隔之内际。为道教气功按摩部位之一。《道藏·灵剑子引导子午记》："鼻中隔之际曰山源，一名鬼井、一名神池，一名魂台。手按山源则鬼井闭门，手薄神池则邪根分散，手临魂台则玉真守关。"《云笈七签》卷四十七："修天真旦暮咽液三九过，以手举急按天真、山源（注：在鼻下人中人谷里也）、华庭各三九过。"

（杨福程）

凡夫 气功名词。亦名异生。谓遮类难成正觉之人。《梵纲经》上："我已百阿僧祇劫，修行心地，以之为因，初舍凡夫，成等正觉，号为卢舍那。"《法华经》："凡夫浅识，深著五欲。"《佛心论》："凡夫以身见为性。"《大威德陀罗尼经》："于生死迷惑流转，住不正道，故名凡夫。"《大日经》疏一："凡夫者，正译应云异生。"在《悟真篇》中则称凡夫为凡人、愚人。《悟真篇·七言绝》："敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭，近来透体金光现，不与凡人话此规。"董德宁在《悟真篇正义》中，则将此凡人称作凡夫。《悟真篇》又在七言绝句第七首中说："此般至宝家家有，只是愚人识不全。"此处所言愚人，实即指未入道的凡夫。

（张文江）

气 气功学基本理论范畴。①构成天地万物的元始物质。《西升经》："气者，天地之元。"《庄子·知北游》："通天下一气耳。"《春秋繁露·五刑相生》："天地之气，合而为一，分为阴阳，判为四时，列为五行。"《关尹子》："一气生万物。"②指"道"。又称"真一"、"真气"、"祖气"、"母气"、"先天气"等。在这个意义上，"气"又往往写作"炁"，以与"后天气"相区别。如曰："道者，炁也。炁者身之主"（《云笈七签（卷七十三）·内丹·阴丹慎守诀》）。②指生命现象的根本和要素。《孟子·公孙丑》上："气，体之充也。"《管子·枢言》："有气则生，无气则死。生者以其气。"《论衡·别通》："气不通者，强壮之人

死。"《难经》："气者，人之根本也。"由于"气"在人体中的来源和分布的部位、功能的不同，故在人体科学上又有元气、精气、宗气、营气、卫气、肝气、心气、脾气、肺气、肾气、内气、外气、正气、邪气等等的区分。道教气功学重视"气"，认为"气是命"，是修炼"内丹"的"三宝"之一。故马丹阳说："学道无他务，在养气而已"(《丹阳真人语录》)。(参见"精气神")

(杨福程)

方士 儒家、道家、医家通用语。①指周代官名。《周礼·秋官》："方士掌都、家，听其狱讼之辞，辨其死刑之罪而要之。"②指方术之士。《史记·秦始皇纪》："悉召文学方术士甚众，欲以兴太平，方士欲炼以求奇药(仙丹)。"《素问·五藏别论》："余闻方士……"王冰注曰："方士，谓明悟方术之士也。"③指医师。《素问·至真要大论》："余赐以方士，而方士用之尚未能十全。"④秦汉后则泛称为道士，占卜、星、相之流也包括在内。

(张文江)

方技 医、卜、星、相通用术语。亦名方伎。《汉书·艺文志》："方技者，皆生生之具，王官之一守也，太古有岐伯、俞拊，中世有扁鹊、秦和，……汉兴有仓公。"《史记(一〇五)·仓公传》："诏问故太仓长臣意：方伎所长及所能治病者。"

(张文江)

心灵 佛教语。指心识灵妙，了了皆知。《楞严经》一："汝之心灵，一切明了。"

(张文江)

心学 哲学名词。指圣人之学，实指宋明理学。《象山全集》序："圣人之学，心学也。"它在气功学术史中有一定的地位。

(张文江)

心垢 佛教语。义同"心尘"，指烦恼。《憬兴疏》："心垢者，烦恼之名。"《无量寿经》下："开神悦体，荡除心垢。"《释门归敬仪》中："若彼心尘，使性知谁不无。"意谓为烦恼所尘垢，则不能见性，永世不能脱离苦海。

(张文江)

心海 佛教语。谓众生之心如海，无有静时。《楞伽经》一："外境界风，飘荡心海，识浪不断。"

(张文江)

心魔 佛教语。指烦恼。以其能贼害出世之善法，故名。《净心诫观》上："披戒定铠，摧心魔贼。"

(张文江)

五气 气功名词。指五方五色之气。《史记·五帝纪》："炎帝修德镇兵，治五气。"原注："道家谓东方木德之气，其色青，其数九。南方火德之气，其色赤，其数三。西方金德之气，其色白，其数七。北方水德之气，其色黑，其数五。中央土德之气，其色黄，其数一。是为五方五色五气也。"②指六淫中的风、寒、湿、热、燥。《素问》："寒、热、风、燥、湿，五气之聚也。"③指五脏之真气。《金丹大成·金丹问答》："问五气朝元。答：五脏真气上朝于天也。"

(张文江)

五心 气功名词。在中医学中有五心烦热为病之说，道家则认为五心痛为死亡之兆。《道枢·还丹》："五心(手足心及心脏)有一痛者，斯大限至矣。"

(张文江)

五主 医学用语。指五脏之所主。《素问·宣明五气论》："心主脉"，"肺主皮"，"肝主筋"，"脾主肉"，"肾主骨"。此五主不可伤也。

(张文江)

五夺 医学名词。谓只可补而不可泻的五种虚症。丹家则主张以静养补之。《灵枢·五禁》："形肉已夺是一夺也；大失血之后，是二夺也；大汗出之后，是三夺也；大泄之后，是四夺也；新产及大血之后，是五夺也。此皆不可泻。"

(张文江)

五行 指金、木、水、火、土五种物质。古代思想家视此五种物为构成万物的元素。《尚书·洪范》："五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。""春秋战国时产生了五行相生相克的思想，即"木生火、火生土、土生金、金生水、水生木"和"水胜火、火胜金、金胜木、木胜土、土胜水"，对后世天文、历数、医学、气功的发展均有影响。如中医以五行配五脏(肝木、心火、脾土、肺金、肾水)，用其相生、相克的理论阐述五脏之间的互相依存、互相制约的辨证关系，以及防病治病的道理等等；在气功学中用五行相生的理论指导"周天"运转、历视脏腑，用五行配五方、五色、(东木，青色；南火，赤色；西金，白色；北水，黑色；中央土，黄色)的理论进行吸食"五牙"(五种"生气")，灌溉"五华"(五脏)，以及"纳甲"学说之应用(以卦爻分配干支五行，以讲坎离铅汞之要和进退行持之候)等等。

(杨福程)

五尘 佛教语。指色、声、香、味、触之五境，以其能染污真性，故名五尘。《止观》四上："死事匆奢，那时不怖。怖心起时，如履汤火。五尘六欲，不暇贪染。"

(张文江)

五戒 道教、佛教、气功通用语。①指道教中的"老君五戒"。《初真戒》："一者不得杀生，二者不得荤酒，三者不得口是心非，四者不得偷盗，五者不得淫邪。"②指佛教徒应终身遵守的五条戒律。《大乘义章》卷十二："言五戒者，所谓不杀、不盗、不邪淫、不妄言、不饮酒，是其五戒也。此五者能防，故名为戒。"《俱生论》所论五戒则名为"五所应离"，与《大乘义章》所言稍异。《俱舍论》十四："受离五所应远离，安立第一近事律仪，何等名为五所应离？一者杀生，二不与取，三欲邪行，四虚诳说，五饮诸酒。"

(张文江)

五运 中医名词。指五行运化。《素问·六节脏象论》："五运相袭，而皆治之。终期之日，周而复始。""五运终始，如环无端。"注曰："五运者，甲己岁为土运，乙庚岁为金运，丙辛岁为水运，丁壬岁为木运，戊癸岁为火运。五运之气相沿袭，而一岁皆为之主治，终期之二

百六十五日，周而复始。"五运之说，引用在气功中，则为"大周天"。

（张文江）

五帝　古代五行五方之神的总称。五行之神原为五行之官，死而配五方，被称为神。《礼记·月令》："春神木正句芒，夏神火正祝融，秋神金正蓐收，冬神水正玄冥，中央土正后土。"后来道教奉"五帝"为尊神，视其为"五行之精"，在气功中存思之。道教对"五帝"的名称之说与《礼记》有异，如《老子中经》云："东方苍帝，东海君也"；"南方赤帝，南海君也"；"西方白帝，西海君也"；"北方黑帝，北海君也"；"中央黄帝君也"。道教存思"五帝"，实质是存思五气。即以五行原理，存思五方五色之气入于相应的脏腑。如《灵宝玉鉴（卷四十三）·五帝真形作用炁诀》："存吹东方青炁九道在口，运自己肝炁"；"存吸北方黑炁五道在口，运自己肾气"；"存吸西方白炁七道在口，运自己肺炁"；"存吸南方赤炁三道在口，运自己心炁"；"存吸中央黄炁十三道在口，运自己脾气"。又如《太上灵宝净明飞仙度人经法（卷四）·灵芽》云："立春日思青帝字灵威化生青炁，从口直下入肝；立夏日思赤帝字飘弩，化生赤炁，从口直下人心；二分、二至日思黄帝字含枢纽，化生黄炁，从口直下人脾；立秋日思白帝字曜魄宝，化生白炁，从口直下入肺；立冬日思黑帝字隐侯局，化生黑炁，从口直下入肾。存思"五帝"与存思"五芽"、"五星"等相类，同为吸收宇宙精华、追求人与自然界沟通之修持。

（杨福程）

五神　古代人体精神名词。①指五脏神。河上公《道德真经注·成象》："神，谓五脏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五脏尽伤，则五神去矣。"②指头与四肢之神。《真诰》卷五："当存五神于体。五神者，谓两手、两足、头是也。头想恒青，两手恒赤，两足恒白者，则去仙近矣。"③又称"五因"。指太一、司令、桃康、无英（或作"元英"，亦称"公子"）、白元五位主要身神。此五神又名为"符籍之神"。《云笈七签（卷三十）·帝一混合三五立成法》："云行两施，德拟天地，胞胎内匠，五因来具，立人之道其如此也。五因者，是五神也。……五者，符籍之神，太一、公子、白元、司命、桃康君是也。"《云笈七签（卷二十九）·禀受章》："太一居脑，总众神也；司命处心，纳生气也；桃康住脐，保精根也；无英居左，制三魂也；白元居右，拘七魄也。"为气功存思的主要对象。

（杨福程）

五宫　①指东、南、西、北、中五个方位。《灵枢·九宫八风》："太一在冬至之日有变，占在君；太一在春分之日有变，占在相；太一在中宫之日有变，占在吏；太一在秋分之日有变，占在将；太一在夏至之日有变，占在百姓。所谓变者，太一居五宫之日，病风折树木、扬沙石，各以其所主，占贵贱。"这里的春分、夏至、秋分、冬至，即代表四时，又代表东、南、西、北。②在八卦九宫（或称"洛书九宫"）中特指中央土宫。土数五，故称"五宫"。《素问·六元正纪大论》："灾五宫。"郭霭春注："'五'指中央土位。"③指内五行，即五脏。《云笈七签（卷六十一）·谷神妙气诀》："肝为木宫，心为火宫，肺为金宫，肾为水宫，脾为土宫。"以上三说均能用五行学说统一起来。

（杨福程）

五贼　气功术语。①指五行之克气。《阴符经》："天有五贼，见之者昌。"《阴符经注》："五行能相生，亦能相克，故谓之贼。行之正者则吉。"②指能迷惑本性的眼、耳、鼻、舌、意。《还真集》："五贼者，眼、耳、鼻、舌、意。若非大根器之人，未尝不被此五者而迷其性也。"

（张文江）

五常　气功名词，指木火土金水五行。《礼记》："合生气之和，道五常之行。"《史记》注："郑玄曰：生气，阴阳也。五常，五行也。"《庄子·天运》："天有六极五常。"成玄英疏曰："五常谓五行，金、木、水、火、土。"《伤寒论》："人禀五常，以有五脏。"谓五脏中存在着五行之气，故五脏与五行相配。

（张文江）

五欲　气功名词。指破坏修养和危害健康的五种欲望。①指五种情欲。《管子·内业》："节其五欲，去其二凶，不喜不怒，平正擅匈（胸）。"②指目、耳、鼻、口、身之欲。《道典论》："目欲观五色；色过则魂劳；耳欲闻五音，音繁则魄苦；鼻欲嗅五香，香溢则精流；口欲甘五味，味丰则神浊；身欲恣五体，体慢则志散。"③指色、声、香、味、触之欲。《小止观·诃欲》：色欲谓"男女形貌"及"世间宝物"，能令人"见则生爱，作诸恶业"；声欲谓世俗音乐及"男女歌咏吟诵等声"，能令人"闻即染著，起诸恶业"；香欲谓"男女身香，世间饮食馨香"，能令人"闻即爱著，开结使门"；味欲谓"饮食肴膳美味"，能令人"生染着心，起不善业"；触欲谓男女之身的接触"及诸好触"，能令人"为之沉没，起障道业"。④指财、色、名、食、睡之欲。《佛说八大人觉经》："财、色、名、食、睡五种，人皆贪欲。贪财而得受用，贪色而得娱乐，贪名而得荣耀，贪食而得滋养，贪睡而得安息。"佛教又称"五欲"为"五箭"，谓其"能破种种善事"。

（杨福程）

五障　佛教语。①指欺、怠、瞋、恨、怨。《法华经》："欺为信障，怠为进障，嗔为念障，恨为定障，怨为慧障。"②指烦恼障、业障、生障、法障、所知障等五种障。《大日经疏》："修道有五障：一、烦恼障，根本之烦恼，障蔽净心，妨害道机而不使入于佛法。二、业障，过去之重罪乃至诽谤正法也，以先业之障未除，而有种种之难不得入于佛法。三、生障，若得无难之生处，则必悟道，然先业乘之，而受无暇之身为趣生障，不得入于佛法。四、法障，已生无障之处，又有悟道之机，以先世障法等缘故，不逢善友，不得闻正法。五、所知障，已逢知识，得闻正法，而有种种之因缘，两不和合，妨修般若。"

（张文江）

五蕴　佛教语。①指隐覆真实的色蕴、受蕴、想蕴、行

蕴、识蕴。亦名五积聚性。《佛乘宗要论·了生死为因》："蕴乃藏义、积义、聚义，……能障真如性故。其名则色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。"《颂疏界品》一："聚谓积聚，即是蕴义。"《新译王仁经》上："色名色蕴，心名四蕴，皆积聚性，隐覆真实（真性）。"②指五种虚幻。《毗婆尸佛经》上："五蕴幻身，四相迁变。"《增一阿含经》二十七："色如聚沲，受如浮沲，想如野马，行如芭蕉，识为幻法。"《俱舍论》卷二十九："总依诸蕴假施没有补特伽罗（我），……是假非实。""如是一切无常有为，从众缘生，由思所造。"唐玄奘译《般若波罗密多心经》："照见五蕴皆空，度一切苦厄。"意谓能识得五蕴虚幻不着，即可返归真如之性。

（张文江）

五箭 佛教语。指五欲不遂的五种烦恼。《俱舍论一》："趣求诸欲人，常起于希望。五欲如不遂，恼坏如箭中。"

（张文江）

无无 气功术语。指虚极静笃，不知其有，亦不知其无。《常静清妙经》："所空既无，无无亦无。无无既无，湛然常寂。"

（张文江）

无极 气功术语。①指无所知其所自始，无可测其极。《灵枢·外揣》："小之则无内，大之则无外，深不可为下，高不可为盖，恍惚无穷，流溢无极。"《淮南子》："达乎无上，至乎无下，运乎无极，翔乎无形。"《太平经》："令天（太空），上无极之天，中无极之天，下无极之天，旁无极之天。"②谓为派生宇宙万物的本源。《易》："无极生太极，太极生四象，四象生八卦，是由无（无极）而生有也。"《濂溪集·太极图说》："无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴……"③丹田别名。见《性命圭旨·安神祖窍图》。

（张文江）

无形 气功术语。①指道体神妙，无形可见。《常清静妙经》："大道无形，生育天地。"②指内丹。《脉望》卷六："水火二炁交媾，结成无形有象之名。"

（张文江）

无我 儒佛道三家通用语。①指不固执己见而与道合真。《论语·子罕》："子绝四：毋意、毋必、毋固、毋我。"注："述古而不自作，处群萃而不自异，唯道是从，故不有其身。"《关尹子》："圣人师万物，唯圣人同物，所以无我。""惟无我无人，无首无尾，所以与天地冥。""枯龟无我，能见大知；磁石无我，能见大力；钟鼓无我，能见大音；舟车无我，能见远行。"②佛教认为，世界一切事物皆无独立的实在自体，我亦非实有，强调以诸法无我为根本观点。《大乘义章》："法无性实，故曰无我。"《涅槃经》二十："杀空得实，杀于无我而得真我。"又佛家将"无我"分为两类：一为人无我；二为法无我。《瑜伽师地论》："补特伽罗无我（人无我）者，谓离一切缘行外别有实我不可得故；法无我者，谓即一切缘生诸行性、非实我、是无常故。"这是说人是由五蕴假合而成，没有常恒自在的主体，故曰人无我。又认为一切法都由种种因缘和合而生，不断变迁，无常恒坚实的自体，故曰法无我。

（张文江）

无明 佛教语。指痴愚暗钝之心无照了诸法事理之明。《大乘义章》二："于法不了为无明。"《本业经》上："无明者，名不了一切法。"《大乘义章》四："言无明者，痴暗之心，体无慧明，故曰无明。"《俱舍论》："明所治无明，……其相云何？谓不了知谛宝业果。"《唯识论》："云何为痴？于诸事理迷暗为性，能障无知一切杂染所依为业。"

（张文江）

无念 佛教修炼术语。①指无邪念。《顿悟入道要门论》："问此顿悟门以何为宗？……答曰：无念为宗，……无念者无邪念，非无正念，……念有念无，即名邪念，不念有无，即名正念；念善念恶，名为邪念，不念善恶，名为正念。乃至苦乐生灭，取舍怨亲憎爱并名邪念。……正念者，唯念菩提。……只个无念，是名真念。"②指无一切境界所起的杂念妄念。《禅源诸诠集》序："觉诸相空，心自无念。"《大乘起信论义记》："一切诸法唯依妄念而有差别。若离心念，则无一切境界之相。"《坛经》："于一切境上不染名为无念。"

（张文江）

无定 气功术语。谓不知止不知静，乃灾祸之源。《北斗本命延生经》："为无定故，罪业牵缠。"原注曰："定乃入道之要路，登真之门径。定者止也，正也，不知止，不守正，则灾必及身也。"

（张文江）

无象 气功术语。《道德经》："无状之状，无象之象，是谓恍惚。"此言当虚极静笃时，在恍恍惚惚中所见之象，乃为幻影，非真有其实象也。

（张文江）

无碍 佛教语。谓自在通达而无障碍。《即生成佛义》："无碍者，涉入自在义。"《维摩经·佛国品》："心常安住，无碍解脱。"原注："得此解脱，则于诸法通达无碍，故心常安住。"

（张文江）

无色界 佛教语。指在精神上处于虚无的境界。《俱舍论八·分别世品》："无色界中都无有处，以无色法无有方所。……但异熟生差别有四：一、空无边处；二、识无边处；三、无所有处；四、非想非非想处。如是四种名无色界。"无色界是性功中的一个重要关键。

（张文江）

无尽灯 佛教语。①谓一灯点燃，万灯皆明，比喻佛法无边，诱导众生皆明。此言其横者。《维摩经·菩萨品》："维摩诘言，诸姊（妹）有法门名无尽灯，汝等当学。无尽灯者，譬如一灯燃百千灯，冥者皆明，明终不尽，如是诸姊。夫一菩萨开导众生，令发阿耨多罗三藐三菩提，于其道意亦不灭尽，随所说法而自增益一切善法，是名无尽灯也。"②以长明燃为无尽灯。此言其竖者。

《北涧文集·燃无尽灯记》:"净名大士既授万二千人天女无尽灯法门,从而谕之曰:冥者皆明,明终不尽,伊尹所谓以先觉觉后觉也。后世梵膏继晷号无尽灯,非净名心也。"意谓长明灯,当从净心着手。

(张文江)

无尽藏 佛家、丹家通用语。①谓福佑众生所具有的无穷德性。《大乘义章》十四:"德广难穷,名为无尽。无尽之德苞含曰藏。"《维摩经·佛道品》:"以佑利众生诸有贫穷者,现作无尽藏。"②丹家借用以名丹田。谓其具有生生之德(见《性命圭旨·普照图》)。③指宇宙给人们的造化。宋苏东坡《前赤壁赋》:"惟江上之清风与山间之明月,耳得之而为声,目遇之而成色,取之无禁,用之不竭,是造物者之无尽藏也。"

(张文江)

无中生有 气功术语。①谓万物皆由无极混元之气所派生。《易》:"无极生太极,太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦。是由无而生有也。"《老子》:"天下万物生于有,有生于无。"②指由动而所生的音、影。《孙子·天瑞》:"形动不生形而生影,声动不生声而生响,无动不生,无而生有。"③指在无为法炼功过程中所产生的一切幻象。《老子》:"无状之状,无象之象,是谓恍惚。"《性命圭旨》:"当其喜怒未发之时,睹闻不及之地,……八脉归源,呼吸俱泯,……少焉三宫气满,机动籁鸣,则一剑凿开混沌,两手擘裂鸿濛,是谓无中生有。"于此可知,气功中的"无中生有"不是唯心论。

(张文江)

无何有之乡 气功名词。简称"无何乡"。①谓虚极静笃,则人于一无所有的境界。《庄子·逍遥游》:"今子有大树,患其无用,何不树之于无何有之乡,广莫之野?"《列御寇》:"彼至人者,归精神乎无始,而甘冥乎无何之乡。"《全唐诗(九九)·卢僎奉和李令扈从温泉宫赐游》:"乡入无何有,时还上古初。"唐刘禹锡《刘梦得集·游桃园一百韵诗》:"寂寂无何乡,密尔天地隔。"白居易《长庆集(六)·渭上偶钓》:"谁知对鱼坐,心在无何乡。"②指梦境。唐岑参《岑嘉州诗·林卧》:"唯爱隐几时,独游无何乡。"在静功中,当处于恍惚状态时,亦常如梦境,入于无何有之乡。出定后,则感到心旷神怡,对祛病延年大有益处。

(张文江)

天 ①指上帝。《书·大诰》:"天命不易"。《左传·僖公二十八年》:"天之所置,岂可废乎?"②泛指神。《谷梁传·昭公十八年》:"天者,神。"唐吉藏《金光明经》疏:"外国呼神名亦名为天。"③指与地相对的天空。《庄子·逍遥游》:"天之苍苍,其正色耶?"《正蒙·太和》:"由太虚,有天之名。"④指自然。《老子》第五章:"天地不仁。"《云笈七签(卷六十一)·用气集神诀》注:"所谓天者,自然之谓也。"⑤指道、理、心、性。《太平经》卷九十六:"天者纯为道,地者纯为德。"《程氏遗书》卷二十二:"自理言之,谓之天;自禀受言之,谓之性;自存诸人言之,谓之心。"《传习录》上:"心即道,道即心,知心即知道、知天。"⑥指宇宙整体和物之个体。《击壤集·观易吟》:"一物其来有一身,一身还有一乾坤。能知万物备于我,肯把三才别立根。天向一中分造化,人于心上起经纶。天人安有两般义,道不虚行只在人。"⑦为乾卦之象,代表阳性或刚健。《易·说卦》:"乾为天,为圜,为君,为父。"⑧指人的头部。道教视人身为小天地,以"头圆象天",以"足方法地"。《元气论》:"天即泥丸,……亦曰脑宫。"泥丸,即头部,有时亦指头部九宫之一。⑨特指头部天灵盖骨,即囟门盖骨。《天仙心传·内篇》:"于天于渊。"注:"天,天灵盖骨是也。……上通天上镇星。"

(杨福程)

天心 ①指"天意"。《太平经(卷四十)·努力为善法》:"其为人君者,……治不合天心,不得天意,为无功于天上。"认为天是有意志、有人格的主宰者,故为道教气功所观想、所信奉。②指"心"。此"心"非血肉之心,而是宇宙本体。《五篇灵文·序》:"以天心为主,以元神为用。"王重阳注:"天心者,妙圆之真心也。释氏所谓妙本真心,……此心及太极之根,虚无之体,阴阳之祖,天地之心,故曰天心也。"③指"天地之心",即"无为"。《周易参同契·上篇》:"故易统天心。"阴长生注:"天地以无为之心,无为即天地之本。……本者,即天地之心矣。"④指"造化","生机"为其一种表现形式。无名氏《周易参同契注》:"天心是造化。"刘一明《参同契经文直指》:"天心无形无象,不可见,因阴阳交感,一点生机从虚无中露出,而始足以见之。"⑤指人之"元阳"或"元阳"所居之处。《皇极阖辟仙经·添油接命章》:"剪断脐带,因地一声,一点元阳落于脐轮之后,号曰天心,虚灵一点是也。"⑥指元神。《道藏续编·二懒心话》:"曰天心、曰地心、曰人心。……天之心居脑。"居脑之"心",实指人体"三一"之"上一",即元神(参见"三一")。⑦指"玄关"。《三丰真人玄谭集·玄谭》:"天心,此心是真空心,曰玄关、通天窍,正是内外五行真炉鼎。"《太一金华宗旨·天心章》:"天心者,三才同禀之心,丹书所谓玄窍是也。……然天心一窍,不在身中,不在身外,不可摸索而开,只可默存以俟。而功法在乎存诚两字。"其"存诚"的捷诀是万缘放下,意守眉心(天目),则"天心必自洞启"。⑧指"中黄",在天指斗柄,在人指中宫。《金仙证论·序》炼丹第一:"立定天心之主宰。"注:"天心,名中黄。居天之正中,一名天罡,一名斗柄。在天为天心,在人为真意中宫。"中宫,即黄庭。是"意土"或"真意"的所在。⑨指气穴。《皇极阖辟仙经·凝神人窍章》:"天心者,元关祖窍,气穴是也。……即脐后一寸二分。"此气穴又称命门、神炉、坤炉。⑩指北极星或"北方子位之中"。《后汉书·郎顗传》:"北极亦为天辰。"李贤注引李巡曰:"北极,天心也。"《周易参同契·上篇》:"故易统天心。"俞琰注:"天心,北方子之中也。"董德宁注:"天心者,北极子位之中也。"以"北极"或"北方子之中"、"北极子位之正中"为"天心",是因为古代有一派人认为天象一个圆盖子,象扣着的锅,天的最高处是北极,是天的中心,故名。道教视人身为一小天。故以人身的

最高处或人身的中心为"天心"，有脑、黄庭、规中、丹田等说。②指"天符"（天道自然之符）或"一阳升"之时。邵康节《击壤集·冬至吟》："冬至子之半，天心无改移。"古人认为，一年的冬至、一日的子时，乃是阴阳交会、日月合璧之时，亦是"一阳升"之时，人与天地略不差移，此所以为"天心"或"天符"。

（杨福程）

天命 哲学、气功学通用名词。①指封建统治时代所谓的"天意"。《论语·季氏》："君子有三畏：畏天命，畏大人、畏圣人之言。"②指可以改造、运用的自然规律。《荀子·天论》："从天而颂之，孰与制天命而用之！"③指与生俱来的天性。《中庸》："天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。"天性的概念各家说法不一，孟子言性善，荀子言性恶，道家言本性好静，佛家言性即真如，气功家则多以道佛所论为宗。④指天赋与人的寿命多少。《太平经·经文部数所应诀》："天命，上寿百二十度，地寿百岁为度，人寿八十岁为度，霸寿六十岁为度，仵寿五十岁为度。过此以下，死生无复数者。"

（张文江）

天数 气功名词。①指十位数中的一、三、五、七、九。《易系辞上》："天数五，地数五，五位相得而各有合……"虞翻注："以一、三、五、七、九为天数二十五……"②指五行中的水、木、土为天数，《易·系辞》上郑玄注："五行中之水、木、土为天数，火、金为地数。"③指宇宙的自然规律。《后汉书十三·公孙述传赞》："天数有违，江山难恃。"

（张文江）

天人合一 中国哲学史和气功史上的重要学说，是各家气功修养所追求的最高境界。其说大旨是：人与天相类、相通，人经过修养，可以与天同步、合一，可以"赞天地之化育"、"与天地参"、与天地共久。天，在各家学说中含有天地自然、宇宙整体和本体诸义。《易·乾卦·文言》："夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。"认为得"道"的"大人"与大自然完全一致。《孟子·尽心》上："尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣。"认为人经过修养，可以认识本性，可以"知天"。庄子认为，人经过"守一"、"处和"和"忘己"等功夫，则可"入于天"（冥会自然之道），"与天地为合"、"与日月参光"、"与天地为常"、"人其尽死，而我独存"（见《庄子·天地》、《庄子·在宥》）。董仲舒认为，"人之为人本于天"，人与天相类："人有三百六十节，偶天之数也；形体骨肉，偶地之厚也；上有耳目聪明，日月之象也；体有空窍理脉，川谷之象也。"（《春秋繁露·人副天数》）后来道教更加明确地提出"天地不过是个大人，人不过是个小天地"的观点，并以此观点指导气功实践，调整和改造身心，以求长生不老和开发人的潜能。佛教虽无明确的"天人合一"之说，但以"佛为第一义天"，其觉悟的实质乃是与"真如"契合、与"实相"相应，亦属于"天人合一"的范畴。各家气功所追求的"天人合一"的境界，均是与自然和谐统一，认为一旦达到这种境界，整个宇宙便成了"自身"。

（杨福程）

太极 气功名词。①指元始天地未分前的混沌之一气。《易·系辞》上："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"疏曰："太极谓天地未分之前，元气混而为一，即太初，太一也。"《易原》："一、太极也；二、两仪也。易之太极，理当为一。"后世丹家从此说者，每以"〇"图作表示。②指无极为太极。《类经图翼·太极图论》："太虚者，太极也。太极本无极，故曰太虚。《素问·天元纪大论》曰："太虚廖廓，肇基化元，此之谓也。"《类经图翼·医易理》："易有太极也。太极本无极，无极即太极。"《灵枢·外揣》："小之则无内，大之则无外，深不可为下，高不可为盖，恍惚无穷，流溢无极。"在丹书中，以无极二字代表太极的论述颇多。而究诸实际，无极与混沌含义相似。惟混沌二字，是理性认识，所谓太空、虚空、无极则是直观感觉。③指具备阴阳两仪的太极。即天地已分，阴阳已判后的太极。宋周敦颐《太极图说》："太极（指原始混沌之气）动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。"《类经图翼·太极图论》："太极动静而阴阳分，故天地只此动静。动静便是阴阳，阴阳便是太极，此外更无余事。"《周易内传·系辞》上："阴阳之本体，絪缊相得，合同而化，充塞于两间，此所谓太极也。张子谓之太和。"从文字看，一指混沌之一气，一指阴阳之两仪，也显然有是区别的。故古籍中每多各执一端而互相责难。读者亦多为此感到疑惑。究诸实际，只不过是先后之分和体用之别而已，均可名之为太极。《类经图翼·阴阳体象》："邵子曰：……先天者，太极之一气；后天者，两仪之阴阳。"《类经图翼·卦气方隅论》："邵子曰：先天为易之体，后天为易之用也。"《类经图翼·阴阳体象论》："若论先天一事无，后天方要著功夫。"④指天地万物之根的"理"。首倡此说者是朱熹。他认为太极即是理；总天地万物之理便是太极。《朱子语录》："谓之太极者，所以指万物之根也。"后之学者，对此亦有所发挥。《地理知本金锁秘》："……至于太极二字之命名，极者，以理之极至者，这道理极妙、极微、极玄、极精而又极大，故曰极矣，无复加也。太者，凡事准乎此理。"《类经图翼·太极图论》："夫太极者，理而已矣。"⑤指道中所言之"一"。《玄元肤论》："孔门之一贯，上继精一执中之统，……天命之性，以中为大本，而终于无声无臭。……夫一者，中也，性也，浩然也，玄牝也，空中也，皆虚名也，不得以而强名之也。……一中分太极，中字之象形，正太极之形分也。"⑥指人之灵性，即元神。《玉诠》："故修玄无别法，只须冥心太元，体认生身受命之初而培养之，扶植之，保护之而已。故曰归根，曰复命，要不出冥心凝神四字。……此事本极易平淡，极简易，而世人往往不能者，总坏于一点尘机，即是太极中的一点动性。"《道家太极门·无为法秘诀》："心如止水，太极之象；身似空壶六合之形。"⑦指命门真主真火。《医贯·玄元肤论》："《内经》曰：七节之旁，中有小心是也。名曰命门，

是为真君真主，乃一身之太极也。无形可见，两肾之中是其安宅也。"⑧指金丹。《清庵莹蟾子语录·黄中解惑》："道家之金丹，儒家之太极，佛中之圆觉，是体同而名异"，是人人可在身内修得的。《太平经》："太极者，主无复外表也。"意谓金丹可从内修得，不必求诸于外也。⑨指后天之精海。《广州越秀山三元宫修真碑》："内肾者，两仪也，中间有连环，是我真精，内藏赤白二元，……中穴实我后天之精海，……儒名太极。"

（张文江）

太和 又作"泰和"。①指极度和谐。《易·乾象》："保合太和，乃利贞。"②指阴阳未分的气。《正蒙·太和》："太和所谓道，中涵浮沉、升降、动静相感之性，是生絪缊相荡、胜负屈伸之始。"③指阴阳二气冲和之气。朱熹《周易本义》卷一："太和，阴阳会合冲和之气也。"④指元阴、元阳二气之交合。《云笈七签(卷六十一)·五厨经气法》："东方一气和泰和。"注："一气者，妙本冲用，所谓元气也。冲用在天为阳和，在地为阴和，交合为太和也。"⑤指太阳、太阴、中和三气合并。《太平经·和三气兴帝王法》："元气有三名：太阳、太阴、中和。……三气合并为太和也。"⑥指阴阳神气相和。《张子正蒙注·太和》："阴与阳和，气与神和，是谓太和。"⑦指真气。《玉皇心印妙经》："太和充溢。"注："太和真气，充满洋溢。"道教气功重视"太和"，认为服食"太和之气"、"太和之精"可以飞仙不死。

（杨福程）

太虚 ①指太空。《素问·天元纪大论》："太虚廖廓。"气功讲求虚怀无物，心如太虚。《太上修真体元妙道经·育神团气章》："念如一铁之沉波，性如太虚之无着。"②指元气或"道"。《玄珠心镜注·守一诗》："得一之元。"注："一者，生化之元炁也。即是天地之始炁，一名太无，一名太虚，……故强名之曰一，字之曰道也。"③指天。《张子正蒙·太和》："由太虚，有天之名。"④指理。《庄子·知北游》成玄英疏："太虚是深玄之理。"⑤指元神或本性。王夫之《张子正蒙注·太和》："太虚者，心涵神也。"王廷相《慎言·道体》："太虚者，性之本始也。"⑥僧人名。俗姓吕，名沛林。法名唯心，字太虚(1890～1947)。在佛教界影响较大，有《太虚大师全书》传世。

（杨福程）

太极图 气功名词。宋周敦颐撰。他取道家象数之说，在《易·系辞》上"易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦"的基础上演绎而成。图分两段，前段用太极生两仪之说，后则不用八卦而用五行。又为说一卷，名曰《太极图说》，说明道体的根源。复著《通书》40篇，发明太极的含蕴(见《宋史(四二七)·周敦颐传》及《宋元学案·濂溪学案》)。

（张文江）

不二 佛教语。①谓一实之理，如如平等，彼此无异。《大乘义章》一："言不二者，无异之谓也，即是经中一实义也。一实之理，妙极离相，如如平等，亡于彼此，故云不二。"《维摩经入不二法门品》说："什者，有之缘起，极于二法。二法已废，则入玄境。"肇曰："离真皆名二，故以不二为言。"②谓一道无杂。《十二门论》疏上："一道清净，故称不二。"不二即无二之义。

（张文江）

不动心 气功术语。①指觉心。《圆觉经》："一切众生种种幻化，皆生如来圆觉妙心，……觉心不动。"②指认识提高，心有所主。《孟子·公孙丑》："我四十不动心。"程子曰："心有主，则能不动矣。"

（张文江）

不二法门 佛教语。谓佛道之轨范，众圣所由趣入之门。《维摩经》："文殊师利问维摩诘，何等是不二法门？维摩默然不应。殊曰：'善哉善哉！无有文字言语，是真不二法门也。"《十二门论疏》上："净名以理为门，一道清净，故称不二；真极可观，所以云法；至妙虚通，故云门。"

（张文江）

中 ①儒家修养理论范畴。其一指性。即喜怒哀乐未发时的心境。《中庸》："喜怒哀乐之未发谓之中，……中也者，天下之大本也。"《心学·儒》："情之未发者，性也。乃所谓中。"喜怒哀乐，指情。无喜怒哀乐的心境，指性。此性即虚寂的本性，与"道"、"理"、"本体"等范畴有相通之处。其二指已发之情不偏不倚，无过无不及，恰到好处。董仲舒《循天之道》："喜怒止于中，忧惧反之正。"《儒学·心学》："常人一念妥贴处，与尧舜同，即此便是中"；"有一毫过、不及，便非中"。其三指理。《心学·儒》："中无定体，随时而在，乃平常之理也。"此"理"指"天理"，如自然规律、人伦道德等。其四指"良知"。《传习录》："未发之中，即良知也。无前后内外，而浑然一体者也。"(详见"良知")。其五指个人修养和治理国家的原则。古文《尚书·大禹谟》："人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。"(见"十六字心传") 儒家致"中"的修养，主要是在心性上下功夫，有"慎独"、"内省"、"主敬"、"存诚"、"求放心"、"致良知"、"存天理，灭人欲"等说。②道教气功基本理论范畴。其一指宇宙本体。此"中"与"一"具有体用的关系。《性命圭旨·大道》说："惟此本体，以其虚空无，强名曰中；以其露出端倪，强名曰一。然而，中即一之藏也，一即中之用也。"以其为宇宙本体，故与"道"亦为同等范畴。《三丰真人玄谭全集》："夫道，中而已矣。"其二指"无极"。《心学·道》："无极者，真中也。"其三指"太极"。《玄元肤论》："一中分太极，中字之形象 Φ，正太极之形也。""无极"、"太极"与"道"、"一"有相通之处，仍属于本体范畴。在人则有脑为太极、脐为太极、肾为太极等说。其四指人的"本体"。有"真心"、"真性"、"本妙明心"、"本来面目"等说。《性命圭旨·大道说》："心性者，本体也。儒之执中者，执此本体之中也；道之守中者，守此本体之中也；释之空中者，本体之中本洞然而空也。"《心学·道》："本妙明心，虚灵不昧，原是廓然无际，神妙莫测的，原是浑然大中，不偏不倚的，原是粹然至善纯一不杂的，

本然圆明，洞彻无碍。……人人性命之大本原。”③道教气功名词。其一指“窍中窍”或“中间一窍”。即“玄关”或“玄牝”。《三丰真人玄谭全集·玄谭》：“而内丹所谓中，窍中之窍也。窍中之窍，乃真中也。余独慨夫世人之不识真中也，或求之于九宫之中，曰泥丸而不得也；或求之于脐下一寸三分，曰丹田而不得也；或求之于心脐相去八寸四分，而以中一寸二分为中，与夫两肾之间，前对脐轮，而不得也。夫以有形求之，而皆不能得也，乃复逆而度之，则关曰玄关，牝曰玄牝，岂虚谷之谷而不可以有形求欤?”同书又把此“中”用“〇”的符号表示之，曰此“中间一窍”，“空里常悬，理最难明”。其二指一身之“中”。即黄庭，亦称黄中、规中、中宫、中宫正位、中土、坤土釜或丹田等。《性命圭旨·安神祖窍翕聚先天》论“中”曰：“天之极上处距地之极下处，相去八万四千里，而天地之中适当四万二千里之中处也。若人身，一小天地也。而人心肾相去亦有八寸四分，而中心之中适当四寸二分处之中也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联辏，虚闲一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。”《三丰真人玄谭全集》：“中，坤土釜。〇此个窍正是攒簇结胎、生天地人物，及风云雷雨，都在此中宫正位。”④指“虚”。《老子》第五章：“天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出，多言数穷，不如守中。”此“中”即指字器中间的空虚之处。“守中”的意义是：人应该效法天地，虚静自守，不与物争。故此“中”亦与“道”或“一”有相通之处。⑤佛教名词。天台宗所立的空、假、中“三谛”之一。“中者，中正绝待之称。谓不离二边、不即二边，中正绝待之理也。”又：“诸法以空之故，非为假有，以假之故，非为实空。又以空谛之故，为实空；以假谛之故，为假有也。如是非假有非实空，亦实空亦假有，即是中也。”《始终心要》曰：“心性不动，假立中名。”此“中”亦有本体之义。诸家释“中”，在本体的意义上多有相同相似之处。故道教中三教气一论者曰：“所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。”释云：“不思善，不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目”，此禅家之中也。儒曰“喜怒哀乐未发谓之中”（此“中”指“性”，亦属本体），此儒家之中也。道曰，‘念头不起谓之中’（此“中”指恢复“真心”，亦属本体），此道家之中也。”由于“中”是虚无之“道”、混沌之“一”、圆明之“心”、“窍中之窍”，不仅无形象，而且无方所，无边际，故其可以用“〇”的符号来表示之，并且可以以我为坐标，所契皆“中”；由于道教有太极、圆觉、金丹相等说（见《性命圭旨》），有本性、佛性、元神同一说（见《金仙证论》）。以此推之，元神、金丹等皆可为“中”。“中”在气功实践上的通俗意义，是不喜不怒、不偏不倚、不过不及、勿忘勿助、恰到好处等，其理想意义，则是“复性”、“全真”、“与道合一”云云。

（杨福程）

中和 ①儒家修养思想。中，指性。和，指“情之正”，恰到好处。《中庸》：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”谓没有喜怒哀乐等感情的心态，是纯正的本性，它无思无虑，不偏不倚，故谓之“中”；当喜怒哀乐等感情发出之时，皆符合自然规律和社会道德，故谓之“和”。人的修养一旦达到“中和”的境界，则可以位天地、育万物，参与造化。此说与后来道教气功所说的“以情合性”、“性情混融”是一致的。但修养方式、要求和目的有所不同。道教是通过炼养精气神，让人忘掉喜怒哀乐，与虚无之“道”合一，以求长生不死，成为神仙。儒家则通过“内省”、“慎独”、“明天理、灭人欲”和“在事上磨练”等存养功夫，让人喜怒哀乐之发皆“中节”，无过不及，以求达到“内圣（就其修养成就上说）外王（就其社会功用上说）”的境界。朱熹《四书章句集注》：“喜怒哀乐，情也。其未发，则性也。无所偏倚，故谓之中。发皆中节，情之正也。无所乖戾，故谓之和。”王夫之《读四书大全说·中庸》：“夫喜怒哀乐之未发者以中，发而中节者即和，而天下之‘大本’、‘达道’即此而在，则君子存养省察以致夫中和也，不外此而成‘天地位，万物育’之功。”②道教气功名词。指元气。《太平经·和三气兴帝王法》：“元气有三名：太阳、太阴、中和。……此三者常当腹心，不失铢分，使同一忧，合成一家，立致太平，延年不疑矣。”

（杨福程）

日精 气功名词。①指日中的精英。《黄庭经注》：“服食日精，金华充盈。”《抱朴子》：“仙方所谓日精，更生周盈。皆一菊而根茎，花实异名。”②指心中之液，离中之汞。《脉望》卷七：“乌飞，阳中之阴，为日精也。”③指修炼内丹中的一种药物。《内丹三要》“药物异名，……日精。”

（张文江）

内明 佛教语。谓当深明大乘妙理。《西域记》二：“七岁之后，渐授五明大论，一曰声明，释诂训字，诠目疏别；二曰工巧明，伎术机关，阴阳历数；三曰医方明，禁咒闲邪，药石针艾；四曰因明，考定正邪，研窍真伪；五曰内明，究畅五乘因果妙理……”

（张文江）

见性 佛教道教通用语。觉之异名。谓彻见自心的佛性，常起正见而不受诸法所坏。《坛经》：“但于自心，令自本性常起正见，烦恼尘劳众生，当时尽悟，犹如大海，纳于众流，小水大水，合为一体，即是见性。”“用自真如性，以智慧照观，于一切法不取不舍，即是见性成佛道。”《永平道无法语》：“见性者，佛性也，万法之实相也，众生之心性是也。此性渡于有情非情，普于凡夫圣贤，都无所住。故无住之性，虽在于有情，而不住于有情，虽在于恶，而不住于恶，虽在于色，而不住于色，虽在于形，而不住于形。不住于一切，故云无住之性。又非性、非色、非有、非无、非住、非明、非无明、非烦恼、非菩提、全无实性。觉之名为自性也。”《晋真人语录》：“只要无心无念，不着一切物，澄澄湛湛，内外无事，乃是见性。”

（张文江）

水 气功名词。①指为生育万物的基本物质。《千金方》："天地五行，水德最灵，可以荡涤滓秽，可以浸润三焦，含灵受气，非水不生，万物禀形，非水不育，大则包裹天地，细则随气方圆。"②指为阴的典型，常与代表阳的火相对而论。《金碧古文龙虎上经注》疏："水、阴也；火、阳也。"《中和集》："大以日月为水火。《易》以坎离为水火，禅以定慧为水火，圣人以明润为水火，医道以心肾为水火，丹道以神气为水火。种种异名，无非譬喻。"③指人身中之精。《金丹大要》："天一生水，在人曰精；地二生火，在人曰神。"④指还丹的大药金液。《金丹四百字》："日魂玉兔脂，月魄金乌髓。摄来归鼎中，化作一泓水。"

（张文江）

水火 道教丹道名词。阴阳之属。一般代表神气、心肾、坎离、性命、魂魄等。以属性言之，则曰阴阳；以脏器言之，则曰心肾；以卦象言之，则曰坎离；以体用言之，则曰性命；以一身言之，则曰魂魄。日月、铅汞、龙虎等皆其喻名。《类经》注："水润下而寒，故为阴；火炎上而热，故为阳。水火者，即阴阳之征兆；阴阳者，即水火之性情。凡天地万物之气，无往而非水火之运用。故天以日月为水火，《易》以坎离为水火，医以心肾为水火，丹以精炁为水火。夫肾者，水也，水中生气，即真火也。心者，火也，火中生液，即真水也。水火互藏，乃道之所在。"《金丹大要》："天一生水，在人曰精；地二生火，在人曰神。"朱熹曰："水，一也。火，二也。以魂守魄，以二守一，则水火因济而不相离，所以永年也。"道教认为，火在上，性浮而易升；水在下，性沉易降。故修炼者必须根据天地交泰生成万物的道理，主动使坎离易位，水火颠倒。即降心火于丹田，使水在上，火在下，用呼吸之风吹动"真火"，炼水（精）为炁，实现神不肯舍其炁，炁不肯舍其神，神炁纽结一团，名曰"水火既济"，或曰"性命双修"、"心肾交"、"坎离交"。据说修炼至此，则可"产药"、"结丹"。（参见"龙虎"）

（杨福程）

幻心 气功术语。①指生灭无定之妄想。《针灸大成·心脏图·导引本经》："三者（过去、现在、未来）妄想，忽然而生，忽然而灭，禅家谓之幻心。"②谓幻心由缘而生，有如幻焰。《圆觉经》："幻心灭故，幻尘亦灭。"《玄义》一上："心如幻焰。"

（张文江）

玄功 气功名词。原指出家人所炼内功，后泛指气功。《云笈七签（卷四十）·灵宝戒》："玄功之人，常衣草履，不得荣华之服，犯者夭道。"

（张文江）

玄德 老子用语。指得"道"之人不可言说的德性。即达到了与自然相符，与造化默契，与大道一致的境界。《老子》第十章："生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。"又第六十五章："常知稽式，是谓玄德。玄德深矣、远矣，与物反矣，然后乃至大顺。"玄，奥妙深远，形容得"道"之人的德性。意谓具有"玄德"的人与俗人所希求的相反，故能至于"大顺"，与自然符合。庄子亦有类似的说法，谓人修养到极致，能"与天地为合"。达到"与天地为合"时，"若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺"（《庄子·天地》）。大顺，指"道"、自然。老庄深信人具有与自然和谐，与"道"同一的可能性，但必须修到"虚极静笃"的境界方能实现。一旦达到这种境界，则高深莫测，故谓之"玄德"。

（杨福程）

龙虎 道教丹道名词。在"外丹"中代表铅汞，为炼制丹药的主要原料。"内丹"沿用"外丹"，亦以"龙虎"代表"铅汞"，实指人体的对立统一"二物"。如性命、性情、神气、魂魄、心肾、肝肺、阴阳、日月、水火、木金、坎离、震兑、东西、南北、子午、卯酉、男女、夫妇以及父精母血等，皆为其不同的表述方式或喻名。因"内丹"的功法及层次不同，故其说甚多。举要言之有三：①指性命或神气。性或神属阳，于五行为火，于卦为离，于位为南，于时为午，于体为心，于象为龙；命或气属阴，于五行为水，于卦为坎，于位为北，于时为子，于体为肾，于象为虎。火本炎上，水本润下。故炼功者要颠倒五行，使心火下降，肾水上升，实现"水火既济"、"神气合一"而"结丹"。②指性情或魂魄。性或魂属阳，于五行为木，于卦为震，于位为东，于时为卯，于体为肝，于象为龙；情或魄属阴，于五行为金，于卦为兑，于位为西，于时为酉，于体为肺，于象为虎。金能克木，情能损性。故炼功者要摄情归性，使"东西配合"、"金木交并"，实现"魂魄相投"、"性情合一"而"得道"。③指男女或男女的性器官。如"闺丹"派所谓的"龙虎交媾"、"龙吞虎吸"、"龙虎自并"而成"玄珠"云云。其说与一般内丹术相似，须细辨之。此外，亦有以"龙虎"喻人心者。《金丹指直》："龙虎、铅汞，谓人心念念不停，如龙虎之猖狂，若铅汞之难制。"。（参见"人心"）

（杨福程）

有为 气功术语。①谓同于有作。《传通记杂钞》五："有作者，同于有为。"②指为变化无常之法。《起信论》："一切世间有为之法，无得久停，须臾变坏，故曰无常。"③认为有为，乃"了命"之法术。刘一明《周易阐真》："无为了性，有为了命。"④谓有为中寓无为，无为中寓有为。《道乡集》："是以古之学道者，虽重无为，尚知有为。譬如妙心澄澈，而有时念生，必从无为中寻其空洞洞天、光灼灼地而止之，则心有专向，自然定于此而不外驰也。"伍冲虚《丹道九篇》的第一篇为"最初还虚"是说"从无为人有为"；其最后一篇为"最后还虚"，是说"复从有为返归无为。"可见在气功中，无为、有为是相对的，也是统一的，不可绝对化。

（张文江）

有著 气功术语。义同有住、有执，为功家之大忌。《答顺宗心要法门》密宗注："然有证有知，则慧日沉没于有地。""著于有，则色非空而著诸相，病为有执。"

（张文江）

有心 气功术语。①谓由六识而起无心意。《惟识

论》第七:"唯就六识之起不起而论有心、无心。②谓有心也可为入定的手段。《坛经》:"若有心而入者,一切有情含识之流,亦应得定。"

(张文江)

死灰 气功术语。原指已熄火之冷灰。养生气功家则喻为万念俱冥,无人无我的状态。《庄子·齐物》:"而心固可使如死灰乎。"丹经则曰"形如朽木,心如死灰。"

(张文江)

至道 气功名词。①指清静无为的大道。《庄子·在宥》:"至道之精,窈窈冥冥;至道之极,昏昏默默。"②指简而易行的"一秤金"(亦名十六字诀)。《养生秘录·中黄内旨》:"诀曰:一升便提,气气归脐,一降便咽,水火相见。此十六字简而易行,不拘时候。或在官府,不妨政事;虽处富贵,不妨行用。所谓至道不繁也。"

(张文江)

地狱 气功名词。指有漏之人,将陷入地狱。《重阳真人金关玉锁诀》:"有漏之身为地狱,无漏之果为天堂。"

(张文江)

执死蛇头 气功术语。指执着。谓机械呆板,不知灵活应用。《三教心法真传要旨》卷三:"执死蛇头,不知变动者……此为执着。"

(张文江)

尘垢 气功术语。①指尘埃,泛指尘世,业多而难解脱。《庄子·大宗师》:"芒然彷徨乎尘垢之外。"②谓污染。《庄子·逍遥游》:"是其尘垢秕糠,将犹陶铸尧舜者也。"

(张文江)

自在 气功术语。①指无拘无束飘飘欲仙状。唐韩愈《昌黎集(二八)·扶风郡夫人墓志》:"左右媵侍,常蒙假与颜色,人人莫不自在。"唐白居易《长庆集(五七)·赠僧自远禅师》:"自出家来长自在,缘身一衲一绳床。"②谓扫尽诸缘,心无结滞。《法华经》序:"尽诸有结,心得自在。"《唯识论·演秘四末》:"施为无拥,名为自在。"③任其客观自然存在,不加勉强。章乃器《科学的内功拳》:"自在,就是任其自然存在的意思。……身体内的亿万细胞,似乎是个个独立,谁都不管谁,所以无论哪一个都自在。"

(张文江)

自性 佛教语。亦名冥性。谓本来清净空寂之性。《唯识述记一末》:"自性者,冥性也。……未生大等但住自分,名为自性。"《顿悟入道要门论》上:"自性本来清净,湛然空寂。"

(张文江)

自然 气功术语。①指天然规律,为道之本源,万物亦因此而生。《老子》:"人法地,地法天,天法道,道法自然。"《太平经》:"天道不因自然,则不可成也。故万物皆因自然乃成,非自然悉难成。"王安石《临川集(六八)·老子》:"本者,出之自然,故不假乎人之力而万物以生者也。"②谓犹如当然。《史记·孝文纪》:"遗诏曰:'朕闻盖万物之萌生,靡有不死。死者天地之理,物之自然者,奚可甚哀。'"《太平经·守三实法》:"太阳极者能生阴,阴极者能生阳。此两者相传,比若寒尽反热,热尽反寒,自然之术也。"③谓顺乎自然为养生之道。欧阳修《删正黄庭经》序:"以自然之道,养自然之身。"《黄庭经》:"饮食自然补命门。"《渊鉴内涵·道部养生》:"饮食自然,身心寿。"

(张文江)

伏虎 气功术语。指驯伏身中真水。《性命圭旨·伏虎说》:"伏之者,伏身中真水。"但虎性猛,不易驯伏,故当先降龙,清水源(无杂念)。《性命圭旨·降龙说》:"降之者,制其心中真火。……不降龙,无以伏其虎。"《性命圭旨·伏虎说》:"水源至清则虎可伏。"

(张文江)

色法 佛教语。乃心法之异称,为质碍之法,属于"三有为法"范畴。《大乘义章·三有为法》:"一、色法,质碍之法,《小乘》、《俱舍》(所言)五根、五境、无表色之十一法也。""五根者,一眼根,二耳根,三鼻根,四舌根,五身根也。此五法能发识取境,故名根。五境者,一色境,二声境,三香境,四味境,五触境也。此五法能为五根所对之境,故名境。无表色者,依身口发动之善恶二业,生于身内之一种无形色法感苦、乐果之业因也。其中五根五境,有质碍之用,故名色。无表色则自体无质碍之用,以有质碍之四大为因而生者,故亦名为色。"

(张文江)

阴神 气功名词。①指人身中的魄。《黄庭内景经·若得章》务成子注:"魄为阴神。"《一贯真机》:"魂为阳神,魄为阴神。"②指鬼道存思想化之神。《玄宗直指万法同归》:"阴神存思想化之神,……阳神天之道也,阴神鬼之道也。"

(张文江)

阴道 气功名词。指房中术。《汉书·艺文志》:"房中八家,有容成阴道,务成子阴道。尧舜阴道,汤盘庚阴道,天老杂子阴道,天一阴道等书,百八十六卷。"

(张文江)

阴中阳 气功术语。指阴中之阳。①《素问·阴阳离合论》:"天覆地载,万物方生,则出地者,命门阴中之阳。"②指肝。《素问·金匮真言论》:"腹为阴,阴中之阳,肝也。"③指药物。《还真集》:"……药物异名,……阴中阳。"实指水中之乾金,坎中之真铅,阴中之阳也。

(张文江)

阴阳家 古代三教九流之一。《汉书·艺文志》:"阴阳家者流,盖出于羲和之官,敬顺昊天,历象,日月星辰,敬授民时,此其所长也。""战国时邹衍、邹奭等,阴阳二十一家。"这些人对后世气功的发展起了一定的作用。

(张文江)

阴阳学官 为研究阴阳学说而设置的官位,对气功学的发展也有一定作用。《明史职官志》:"阴阳学府正一人,州典术一个,县训术一人。……设官不给禄。"

(张文江)

阳神　气功名词。①指人之魂。《灵枢·本神》李士材注:"阳神曰魂。"《黄庭内景经·若得章》务成子注:"魂为阳神。"《一贯真机》:"阳与阴并,而人乃生。魂为阳神,魄为阴神。"②指清净圆明的元神。《玄宗直指万法同归》卷三:"阳神者,非思虑妄念之神。此神清净圆明,周遍法界,靡所不通,故虽出之,不离根本智。如《华严经》谓:'不离菩提树,下升须弥顶。此不动智而周遍也。'……阳神天之道也,阴神鬼之道也。阳为灵觉虚玄,阴为梦想颠倒。"《天仙正理·炼己直论》:"青邱祖坐于岩下,岩石坠压折肋,知是天魔(识神),祖不为之动,如是当过五番不动一念,直证阳神出现,见山河大地如在掌中。"③指真气之所造化。《钟吕传道集》:"五行归元,一气接引,元阳升举而生真水,真水造化而生真气,真气造化而生阳神。"《唱道真言》:"阳神者,一团真气结成。"④指内丹成和真人(婴儿)出现的各种景象。《五篇灵文》:"十月胎圆,阴魄自化,阳神出现,千日之后,……体复纯阳,婴儿出现,身外有身。"《脉望》卷八:"积水火之气,结而成祥,身内生身,胎仙舞蜕,谓之阳神。"《金丹真传·脱胎》:"顶门忽然雷响,怀中抱着婴儿。"原注:"顶门迸裂,龙子脱胎之时,阳神出现,是为真人。"

(张文江)

阳中阴　气功术语。同于阳中之阴。①指日中至黄昏这段时间。《素问·金匮真言论》:"日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也。"②指人之肺。《素问·金匮真言论》:"背为阳。阳中之阴,肺也。"③指内丹中的药物。《还真集》:"……药物异名……阳中阴。"实指离中之汞,水中之木,阳中之阴也。

(张文江)

沧海　岛名。道家喻之为金丹。《十洲记》:"沧海岛在北海中,水皆苍色,仙人谓之沧海也。岛上俱大石,多仙石及异草百余种,服之长生。

(张文江)

谷神　气功名词。①谓人能以静养五脏之神,则可以长寿。《老子》:"谷神不死,是谓玄牝。"河上公注:"谷谓养也,人能养神则不死,神谓五脏之神也。"②指真性、元神、元阳。《玄宗直指万法同归》卷二:"惟有本来真性,一点元阳,名曰谷神。"③丹田异名。《金丹大要》卷五:"外鼎者,亦名谷神,亦名神器,亦名玄关,亦名玄牝之门,亦名众妙之门,亦曰有无妙窍。"

(张文江)

应身　佛家语。①指三佛身中的一种佛身。《佛说八大人觉经》:"佛有三身,法身、报身、应身是也。"②指由功德积聚之身。《天台·光明玄》:"……理法聚名法身、智法聚名报身,功德聚名应身。"③指佛法的起用。《止观》六:"就境为法身,就智为报身,起用为应身。"④指如来释迦文。《文句》九:"法身如来名毗卢舍那,此翻遍一切处。报身如来名卢舍拉,此翻净那。应身如来名释迦文,此翻度沃燋。"⑤指应机缘而化之佛身。《义林章》七:"应宜现身名应身。"⑥指真如。《胜曼经宝窟》上本:"与真如相应,一名为应身。""应身住净土。"

(张文江)

识神　气功名词。①指思虑之神。《医学衷中参西录》:"元神者,藏于脑,无思无虑,自然虚灵也;识神者,发于心,有思有虑,灵而不虚也。静坐者,当其凝神入炁穴时,宜用脑中之元神,不宜用心中之识神。"②指真道所当忌用的思维活动。《天隐子》:"开识神亡。"《医学衷中参西录》引释景禅师语云:"学道之人不识真,只为从前用识神。"意谓用识神从事锻炼,不能成真。

(张文江)

巫　亦称"巫师"。对行使巫术者的泛称。即被认为具有特异功能和沟通人与神之间关系的人。古代称女巫为巫,男巫为觋,合称为巫觋,通称为巫。在原始社会中,每个氏族只能有一个巫,"当它产生的时候,并没有欺骗的成分"(《马克思恩格斯全集》第19卷,第327页),故被视为是智者、教师或领袖,受到人们的尊重和爱戴。巫术中包含着气功,巫的活动与气功的发生发展有着密切的关系,故古时气功与巫术的概念往往相混淆。随着阶级的产生和巫的权力增长,出现了"家为巫史"(《国语·楚语》)、巫风盛行的情况,乃至以巫术作为谋生的手段,夹杂着大量的欺骗成份,巫的地位逐渐下降,被视为装神弄鬼的巫婆神汉。但从气功史和人体科学角度上看,巫是值得研究的一种自然现象。揭开巫人之谜,有助于破除迷信和揭示人的大脑与全自然界的奥秘。参见"巫术"。

(杨福程)

巫术　①指个别人自然具有的超常功能和超常心理所做的表现和活动。在宗教学上称为"准宗教现象之一"。《国语·楚语》论巫曰:"其知能上下比义,其圣能光远宣朗,其明能光照之,其聪能听彻之,如是则明神降之。"《抱朴子·祛惑》:"又有术士或有偶受体自然、见鬼神,颇能内占,知人将来及已过之事,而实不能有祸福之损益也,譬如蓍龟耳。"在原始社会中,巫术是"自发的","并没有欺骗的成分"(《马克思恩格斯全集》第19卷第327页);在阶级社会中,巫术作为谋生的手段,加上了"人为的"成分而常常装神弄鬼。现代西方把巫术归入"超心理学"(我国通称"人体特异功能")中,一般分为"精神巫术"(如"自动书写")和"物理巫术"(如重物或人在空中飘浮、乐器自动弹奏等)两大类。②又称"越方"、"炁禁"、"禁咒"。是对准气功现象和对气功"外气"作用的一种模糊的称谓。《后汉书·方术列传》:"徐登者,闽中人也。本女子,化为丈夫,善为巫术。又赵炳,字公阿,能为越方。时遭兵乱,疾疫大起。二人遇于乌伤溪水之上,遂结言约,共以其术疗病。各相谓曰:'今既同志,且各试所能。'登乃禁溪水,水为之不流;炳复次禁枯树,树即生荑。"越方,即巫术。因越地盛行巫风,故名。禁,指气禁(又称"炁禁"或"禁咒"),即行气的作用或控制力,今之谓"外气"效应。葛洪《抱朴子·至理》:"吴越有禁咒之法,甚有明验,多炁耳。知之者可以入于大疫之中,与病人同床而不染。……又能禁虎

豹及蛇蜂，皆悉令伏不起。以炁禁金疮，血即登止，又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为毒蛇所中，以炁禁之则立愈。"禁咒之法，即气功加咒语的巫术。作者指出：巫术中起作用的是"多炁耳"。《南史》陈显达传："显达出杜姥宅，大战于宣阳津阳门，大破贼，矢中左目而镞不出。地黄村潘妪善禁，先以钉钉柱，妪禹步作气，钉即出，乃禁显达目中镞，出之。"禹步，即巫步（见《法言·重黎》），具有动功性质，或作为发放内气的必要动作。潘妪，即巫婆。参见"巫"。

（杨福程）

运粪人 佛教语。指心田为世俗所污不见本性之人。《古尊宿录》："沩山曰：直得没交涉（不见本性），名运粪人，污尔心田。"教人当随时洒扫心田尘垢，力求解脱。话虽俗而含义至深。

（张文江）

佛心 佛家道家通用语。①指如来佛大慈大悲之心。《观无量寿经》："佛心者，大慈悲是。"②指内外无住之心。《顿悟入道要门论》上："无住心者是佛心。"③同于道家所谓真心。《脉望》卷七："真心即谓之佛心。"参见"真心"条。

（张文江）

纳甲 汉代易学术语。将十干纳于八卦，并与五行、方位相配合。即乾纳甲，坤纳乙，甲乙为木，表示东方；艮纳丙，兑纳丁，丙丁为火，表示南方；坎纳戊，离纳己，戊己为土，表示中央；震纳庚，巽纳辛，庚辛为金，表示西方；乾纳壬，坤纳癸，壬癸为水，表示北方。甲为十干之首，举一以概其余，故名。"纳甲之说出于京房、焦贡之占法"（俞谈《读易举要》卷三）；"京房之易言飞伏纳甲而已，费直之易言乘承比应而已，至魏伯阳作《参同契》借易以明丹诀，始言甲壬乙癸之方位"（《四库提要（子部七）·易通变》）。《周易参同契》以震、兑、乾、巽、艮、坤六卦表示一月中阴阳的消长，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十干表示一月中的日月地位。如震表示初三日的新月，受一阳之光，昏见于西方庚地；兑表示初八日的上弦月，受二阳之光，昏见于南方丁地；乾表示十五日的望月，受三阳之光，昏见于东方甲地。这叫做望前三候，象征阳息阴消。巽表示十六日的月象由圆而缺，始生一阴，平旦没于西方辛地；艮表示二十三日的下弦月，复生一阴，平旦没于南方丙地；坤表示三十日的晦月，全变三阴，伏于东北。这叫做望后三候，象征阳消阴息。坎离二卦配戊己，居中央代表日月本位，在丹道上则代表药物，这是较为通行的"纳甲法"。卜（占）家以卦爻分配干支五行，道士讲坎离铅汞之要和进退行持之候，即本此。据《困学纪闻》引《汉上易》注云："纳甲之法不尽相同，如杨雄、葛洪所言又异于京房。"

（杨福程）

灵光 气功术语。①指人人固有之本性，能放光明者。《百丈禅师上堂》："灵光独耀，摆脱根尘。体露真常，不拘文字。心性无染，本自圆明。但离妄缘，即如如佛。"②指神异之光感。《灵宝大法》："一点灵休再瞒。"③指一阳来复，丹光初现。《玄机直讲》："……中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽，……若隐若现，则铅火生焉。"

（张文江）

灵宝 ①道教派别之一。传《洞玄灵宝经》。《道藏源流考》："今之《灵宝经》，东晋末叶葛巢甫（葛洪之孙）所造。至宋文、明二帝时，陆修静更增修，立成仪轨，于是灵宝之教大行于世。"②道教"三清"尊神之一"上清灵宝天尊"的简称。据说由"灵宝丈人"（赤混太元之气）化生，与天宝君、神宝君并为三洞教主。《灵宝洞玄自然九天生神章经》："天宝诵之，以开天地之光；灵宝诵之，以开九幽长夜之魂；神宝诵之，以制万神。"③指天地间神灵和珍宝。《洞玄灵宝定观经》："灵者，神也，在天曰灵；宝者，珍也，在地曰宝。天有灵化，神用不测，则广覆无边；地有众宝，济养群品，则厚载万物。"④指神与精。《元气论》："行此道者（按：指练气功之人），谓常思灵宝。灵者，神也；宝者，精也。"⑤指神与气。《脉望》："灵者，神也；宝者，气也。形者，灵宝之宅舍也。"今之气功所称"灵宝"者，皆源于道教。

（杨福程）

灵觉 佛教语。谓灵感悟性，为人人所自有，惟因于尘世之累而常晦隐。《四十二章经》："观灵觉即菩提。"《肇论》："万累都尽而灵觉独存。"此有似有于丹家所说的元神。

（张文江）

阿 佛教语。在佛教认为阿字具有多种含义和用途。①认为它一切法教之本、众声之母、诸字之先。《大日经疏》七："阿字是一切法教之本；凡最初开口之音，皆有阿声……故为众声之母。"《大日经疏》十二："阿字为一切字之种子。"《理趣释》："阿字菩提心义，为一切字之先。"②阿字具四用。《大日经疏》七："……且举三昧真言：最初阿字以本不生义故，即有息灾用；以本不生故，一切功德具足无缺，即有增益用；以本不生故，无量过失殄灭无余，即有降伏用；更无一法出此本不生者，即有摄合用。"③阿字具七义：菩提心之义、法门之义、无二之义、法界之义、法性之义、自在之义、法身之义。

（张文江）

定 气功名词。指定心于某种境界而不散乱。此为诸家气功所共有的说法。①儒家之"定"先秦已有之。《礼记·大学》："大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。"《大学》的本义虽不是讲气功，但其"定"旨在发明固有的德性和"止于至善"之地，已具有气功的内涵，对宋明理学的气功发展颇有影响。如北宋程颢《答横渠先生定性书》云："所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。"认为修养到不动感情，"内外两忘"，定心于"至善"境界之时，则能"廓然大公"、澄然明通，与宇宙之心同为一体。②道家之"定"首见于《管子》。其《内业》篇曰："能正能静，然后能定。定在心中，

耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍"，可以"遍知天下，穷于四海。"认为进入"定"境，能使人健康、聪明和获得超常能力。③道教之"定"有层次之说。大致是"止念"的过程为"习定"，"无念"的境界为"入定"，"入定"深者为"大定"或"泰定"。《道藏续编·管窥》："一旦入法双忘，此之谓定。继或念起，复加放下。如是起，如是复，一而再，再而三，此之谓习定。"《太平御览》卷六百五十九引《定真玉录》曰："治心之最，不忘须臾，心神乃定，定则入道。"《坐忘论·泰定》："夫定者，尽俗之极地，致道之初基。习静之成功，持安之毕事，形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于定，而无所不定，故曰泰定。"④佛教之"定"是梵文 Samādhi 的意译，亦译为"等"、"等持"，音译为"三昧"、"三摩地"。谓"定"有两类：一是天生就有的，叫做"生定"或"散定"；一是练功得来的，叫做"禅定"。"禅定"是佛教"三学"之一的"定学"，是"六度"中的"定波罗蜜"(定度)。认为修"定"有降伏烦恼、开发智慧和契会真如的作用。在修"定"层次上有八种，即色界之"四禅"加无色界之"四定"，通称"四禅八定"。《止观辅行传弘决》："言四禅八定者，四在八数。"古今气功家均认为"定能生慧"，能增进人的健康和开发人的潜能，故得"定"乃是气功修习所追求的境界和要义。参见"四禅八定"。

（杨福程）

定能生慧 佛教术语。定止心于一境，不使散动曰定，慧即分别事理，决断疑念，及通达事理。故佛学有"摄乱意为定，观照事理为慧"之说。此处指练功到一定阶段能定心治乱，萌发真智。

（杨翠兰）

空常 气功术语。指心常处于清净不移的状态。《定观经》："空，即无欲之心，……不依（不着）一法，则万法皆空，而心常定矣。"

（张文江）

性 各家通用术语。其说不一。①谓为一切生物所具有。《孟子·告子》："生之谓性也。"朱熹《四书集注》："则是谓凡有生者同是一性也。"②谓人之禀赋。《易乾》疏："性者，天生之质。"《庄子·缮性》："然后民始惑乱，无以反其性情而复其初。"《韩非子·观行》："西门豹之性急，故佩韦以自缓。"③具有化育义。明代洪应明《菜根谭概论》："性天中有化育，触处都鱼跃鸢飞。"④指灵觉。《传心法要》上："此灵觉性，未曾有，未曾无，未曾秽，未曾净，未曾喧，未曾寂，未曾少，未曾老，无方所，无内外，无数量，无形象，无色相，无言声，不可觅，不可求，不可以智慧识，不可以言语取，不可以境物会，不可以功用到。诸佛菩萨与一切蠢动含灵同此大涅槃性，性即是心，心即是佛，佛即是法，一切离真，皆为妄想。"《传心法要》下："天真自性，本无迷悟，尽十方虚空界，原来是我一心体。"《禅源诸诠》三："良由此宗所说本性，不但空寂，而（又）自然常知，故应目为心也。"以上《传心法要》和《禅道诸诠》所说的"心"，有似于丹家所谓的元神。⑤指先天之神、不识之神，即元神。为生命的主宰。《脉望》："元神者，虚中一灵，混混寂寂，无来无去，不增不减，乃混成之性耳。""先天一点灵明，是曰性。"陆潜虚《玄肤论》："性则神也。""元神为性，精气之主也。"《真诠》："心、性、神、一也。"《还真集·性命混融论》："性（元神）乃为人一身之主宰。"⑥金丹异名。《重阳全真集》："本来真性唤金丹。"李道纯《莹蟾子语录·黄中解惑》："一灵真性谓之丹。"

（张文江）

性命 气功名词。一对重要的哲学范畴。三教各有不同解释。其中道教的认识与气功理论关连最深。而在道教内丹派中，南宗和北宗的看法有所区别。一般认为，性即理性，命即生命，修性即修心，修命即养身。南宗白玉蟾说："神即性也，气即命也。"亦指炼心神为性，炼精气为命。清刘一明《悟真篇》注："古真云，性命必须双修，功夫还要两段。盖金丹之道，为修性修命之道，修命有作，修性无为，有作之道者，以术延命也；无为之道者，以道全形也。故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝。命宝到手后，不为造化所移，于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一乘之妙道矣。"北宗则主张以修性为主。丘处机说："吾宗惟贵见性，而水火配合其次也。"两宗比较，南宗所传丹法较为明确切要。萧廷芝《金丹大成集》发挥南宗丹法思想说："夫道也，性与命而已。命者有生也，元者万物之始也。夫心者，像日也；肾者，像月也。日月合而成易，千变万化而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎！寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。心即佛之道乎！感而遂通，盖喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲者存，乃命之所寄也，为性之枢纽矣。吁！万物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，穷理尽性而至于命，则性命之道毕矣。"

（李远国）

炁 道教气功名词。①同"气"。②特指与"后天气"相对的"先天气"。道教认为先天之气"无形"、"至清"，当以"炁"表示之；后天之气"有形"、"至浊"，当以"气"表示之。但在实际运用中，这两个字常常混淆。如《云笈七签（卷七十三）·阴丹慎守诀》书曰："道者，炁也。炁者，身之主。"《幻真先生服内元气诀法》书曰："道者，气也。气者，身之主。"（参见"气"）

（杨福程）

法身 气功名词。①指自性清净之身。《智度论》九："是法性身，满十方虚空，无量无边，色相端正，相好庄严，无量光明，无量音声。"《大乘义章》十九："戒定慧等之功德为法身。"《大乘金刚经论语》："世尊曰：自性清净，是诸众生本性，但见肉身，不见法身。诸佛悟后，常见法身，本来清净，不生不灭，无坏无成。在凡夫地名曰心性，在圣贤地名曰圣性，在天地内名曰天性，在菩萨地名曰佛性，在诸佛上名曰清净法身。《佛说八大人觉经》："身者，积聚之义。众生则积聚色、受、想、行、识五蕴以成身。佛则不然，一清净法身是理积累，乃积累真如理法以为身。……故法身曰毗卢遮那，此云遍一切

处。经曰:清净法身犹如虚空。"《永嘉证道歌》:"法身觉了无一物,本源自性天真佛。"《西派真传·玄微心印》:"抱吾法身,养吾色身。色法兼修,性命双修。"②谓金丹大道。《体真心易》:"金丹大道,自始至终,皆是法身事业。"③指圣胎。《脉望》卷七:"神气凝结,名曰法身。"④指慈悲方便之所依持者。《佛乘宗要论·大乘的涅槃菩提法身》:"法身者,法谓慈悲方便,身谓依持,谓慈便方便之所依持者,名为法身。"⑤指佛身。《佛说八大人觉经》:"佛有三身,法身、报身、应身是也。"

（张文江）

法桥　气功名词。指道家所设妙法用以超度众生者。《道门通教必用集》:"太上悯众生之俱溺,设妙法以为桥,拔出迷途,达于彼岸,庶令苦海之魂,俱遂法鹊之上。"《法桥偈》:"永度人大众,咸令上法桥。"张伯端作《悟真篇》,亦是此意。《悟真篇》自序:"嗟夫!……不自及早省悟,惟只甘分待终,若临歧一念有差,坠三途恶趣,则动经尘劫,无有出期。当此之时,虽悔何及!故老释以性命学开方便门(法桥),教人修种以逃生死,……若顿悟圆通,则直超彼岸……"

（张文江）

河图洛书　原系古代儒家关于《周易》和《洪范》两书来源的传说。《易·系辞》:"河出图,洛出书,圣人则之。"《书·顾命》孔颖达疏:"伏羲氏王天下,龙马出河,遂则其文,以画八卦,谓之河图。"《尚书天球河图传》:"伏羲氏王天下,龙马负图出于河,是为河图,伏羲则其文而画八卦。其文:'一六居下,二七居上,三八居左,四九居右,五十居中,为五行相生之序。'"在古代文献中也有人改称为"后一、六,前二、七,左三、八,右四、九,五、十居中央。"又传说夏禹治水时,有神龟出于洛水,背有裂纹:前九,后一,左三,右四,中五,前右二,前左四,后右六,后左八。禹乃据此作《洪范九畴》,称为洛书。这些裂文,或改称为"戴九履一,左三右七,二四为肩,六八为足,而五居中。"则更易于诵读和记忆。河图、洛书之图,首见于宋代朱熹的《周易本义》,考其源流,则出于陈抟。清代学者胡渭则说洛书乃后人本汉代"九宫"之式而演出,朱熹描摹之图,实为道家假借《易》理以作修养之术。这是很有见地的。《周易参同契》:"子午合数三,戊己号称五,三五既和谐,八石正纲纪。"《悟真篇》:"三五一都三个字,古今明者实然稀,东三南二同成,北一西方四共之,戊己自居生数五,三家相见结婴儿,婴儿是一含真气,十月胎圆入圣基。"这些炼丹术论述,都与河图洛书有一脉相承的关系。又河图洛书所言东西南北方向是据古代地图而言,与现在所用地图适相反。如河图洛书上之北,即今之南;左之东,即今之右,为西(参见"河洛数理")。

（张文江）

明　各家通用术语。①慧的代词。《佛地论一》:"慧能破暗,故说为明。"②指元神作用。《太平经·圣君秘旨》:"夫人本生混沌之气,气生精,精生神,神生明。本于阴阳之气,气转为精,精转为神,神转为明。"意谓明由元神所生。③指由静所生。《天台止观统例》"照昏者谓之明,驻动者谓之静。明与静,止观之体也。……止而观之,静而明之,使其动而能静,静而能明。"④指"真言"所发生之效力。《大乘义章》十四:"真言能破除烦恼之暗,故云明。"⑤指佛光。《秘藏记本》:"陀罗尼(光的代词)者,佛放光光之中所说也。是故陀罗尼与明其义不异。"

（张文江）

明了　佛教语。谓充分了解其事理。《无量寿经》下:"如来智慧海,深广无涯底。二乘非所测,惟佛独明了。"《法华经佛师·功德品》:"菩萨于净身皆见世所有,唯独自明了,余人所不见。"

（张文江）

明心　佛教语。①指光明正大能开道眼之心。《楞严经》一:"唯愿如来哀悯穷路,发妙明心,开吾道眼。"②指能见性的觉明之心。《悟真篇》后序:"时时观心,方能见性。欲体至道,莫若明乎本心(觉心)。"③指真我之心。《武术汇宗》:"明心见性即需明真我。""练己即明心见性。"

（张文江）

明处　佛教语。指学习而生智慧之处。《地持经》三:"明处有五种:一者内明处,二者因明处,三者声明处,四者医方明处,五者工业明处。"《胜慧宝窟》中本:"明处者,五明也。此五者,生明智处,故言明处。"

（张文江）

明证　佛教语。指明白的验证。《佛升忉利天为母说法经》上:"逮于圣慧而造明证。"《顺正理》二十六:"准此标释中足为明证。"

（张文江）

明星　佛教语。指佛性、觉明。《修行本起经》上:"菩萨所作已成,智慧明了,明星出时,廓然大悟,成最上觉。"

（张文江）

明炬　佛教语。指大明的炬火,以喻般若的明智,能使人脱离苦海、险境。《万善同归集》五:"故知般若是险恶境中之导师,迷开室中之明炬。"

（张文江）

明道　佛教语。指真言。《八大童子仪轨》:"爰有三藏不空,能达明道。"

（张文江）

明慧　佛教语。指三明与三慧。《无量寿经》下:"得三禅定,诸通明慧。"《同慧远疏》:"明谓三明,慧谓三慧。"(详参"三明"、"三慧")

（张文江）

知止　气功术语。谓是长生久视之道,当及时知止。《易·艮卦》:"时止则止,时行则行。"《老子》:"知足不辱,知止不殆,可以长久。"注曰:"知止之人,止于道,止于德,人我不生,安闲自在。危殆不有矣。"《大学》:"大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能

得。物有本末，事有终始，知所先后，则尽道矣。”

（张文江）

知常　气功术语。谓人当知真常之道。《老子》：“知常曰明，不知常，妄作凶。”注：“知真常之道，可知天地之微，故曰明。不悟真常，而妄作，则凶也。”《清静经》：“真常应物，真得性。常应常静，常清静矣。”李西月注：“真静为常，则曰真常。……真常之道，……常清静矣。”

（张文江）

金门　气功名词。或称“精门”。指男性精液出入门户。《黄庭外景经》：“闭子精门可长活。”五代务成子注：“阴阳交媾，此之时精神欲去淫佚，淫佚纵情，五马不能禁止，以手抚弦囊，引玉龠，闭金门。”

（李远国）

物累　气功术语。指事物的累赘，为悲痛烦恼之根源，《庄子·天道》：“知其乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼累。”

（张文江）

始觉　佛教语。在《二觉论》中，亦名“二觉”。《起信论》：“……始觉义者，依本觉故而有不觉，依不觉说故有始觉。”《性灵集》八：“二觉（始觉），寂照没驮之号也。”“一本觉，一切众生本来固有之自性清净心也；二始觉，依本觉内薰与教法外薰而妄心渐起契于本觉之知觉者。”

（张文江）

周流六虚　气功术语。天地四方上下，谓之六虚，即自然界。元气变动，阴阳消息，谓之周流。《周易·系辞》：“变动不居，周流六虚。”内丹家借易卦述内炼理论，以乾坤为体，坎离为用。《周易参同契》：“易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常，幽潜沦匿，变化于中，包裹万物，为道纪纲。”元俞琰注：“学者当求之于身中可也。今夫天位乎上，地位乎下，二气则运行乎其中，一升一降，往来不穷，犹橐龠也。人受冲和之气，生于天地间，与天地初无二体。若能悟天地橐龠之妙。此心冲虚湛寂，自然一气周流于上下，开则气出，阖则气入”，而达天人合一境界。

（李远国）

神妙　气功术语。谓变化莫测而又有其无所不通之妙。《书传》：“圣无所不通，神妙无方。”《史记·封禅书》：“方士求神怪。”注曰：“神怪言异奇神妙不可测也。”

（张文江）

神通　气功名词。指神妙不测，通达无碍。《大乘义章》二十本：“神通者，就名彰名，所为神异，目之为神；作用无拥，谓之为通。”《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第八节口诀：“璎珞经曰：神名天心通，名慧性，天然之慧，彻照无碍，故名神通。”佛家有五通、六通、十通之别。民间则有“特异功能”之说。

（张文江）

神道　气功名词。①指合乎社会发展规律之大道。《周易大传·观卦》：“观天之大道，而四时不忒，圣人以神道设教，而天下服矣。”②指佛宗佛教。《三论玄义》：“夫神道幽玄，惑人多昧，义住丘而未晓，理涉旦而犹昏，惟有佛宗乃尽其致。”《肇论疏》：“神道者，谓神妙之道，即佛教也。”③指“魔术”，为常人所不能者。《后汉书·左慈传》：“慈少有神道，曾在司空曹操坐，操从容顾众客曰：‘今日高会，珍羞略备，所少松江鲈鱼耳。无放（左慈）于下坐，应曰：此可得也。因求铜盘，贮水。以竹竿饵钓于盘中，须臾引一鲈鱼出。”④泛指崇拜神仙的“仙道”。《神仙传》中曾有方洪年轻时相信仙道的记述。任继愈在《中国道教史》中则谓东汉时已有“分散的神道活动”，可资查考。

（张文江）

迷阳　气功术语。喻人之七情六欲，诸般巧诈虚伪，将妨碍人之道行，不能登人觉岸。《庄子·人间世》：“迷阳迷阳！无伤吾行。”《疏》：“迷，亡也；阳，明也。陆通劝尼父，令其晦迹韬光，忘遗应物之明智。”《释文》：“荆楚有草，丛生萧条，野人呼为迷阳。其肤多刺，故曰无伤我足。”

（张文江）

密言　佛教语。亦称密语。①指如如来说涅槃是隐如来常住之意而言。《涅槃经》九：“如来密语甚深难解，譬如大王告诸群臣先陀婆来，……”《秘藏记本》：“密语者，凡夫二乘不能知，故曰密语。”道家则以隐言譬语为密言，非深于参究者，难以了了。②指真言。《大日经》疏一：“不妄不异之言，释论谓之密语（密言）”。

（张文江）

觉　佛教语。一名菩提，又名道。具有觉察和觉悟两义。觉察指察知恶事，觉悟指开悟真理。《大乘义章》二十：“觉有两义：一觉察名觉，如人觉贼；二觉悟名觉，如人睡寤，觉察烦恼障。烦恼侵害事等如贼，唯圣觉知，不为其害，故名为觉。觉悟（之）觉，对其智障无明昏寝，事等如睡，圣慧一起，翻然大悟，如睡得寤，故名为觉。”

（张文江）

觉了　佛教语。谓觉悟了知法性。《无量寿经》：“佛眼俱足，觉了法性。”《华严经》五十五：“一、觉了法性，菩萨发大悲心，誓欲了解无量无边不可穷尽之一切微妙法门，而不使有所遗余。”此即“穷理尽性”之义，在性功中极为重要。

（张文江）

觉止　气功术语。谓以觉停止烦邪乱想。《觅玄语录》：“治心者，时时内观此心，即谓之觉。一切烦邪乱想，随觉即除。”“不怕念起，惟怕觉迟，……每于一念妄生，觉时即止之。自此以一觉止一念，久久纯熟，自然无念有觉，心譬如镜。镜常磨则尘垢不沾，光彩常现。只此觉止二字，是人清静境界的道路。”

（张文江）

觉心　佛教语。指本觉之妙心，原能离迷妄，了了常明。《圆觉经》一切众生种种幻化，皆生如来圆觉妙心，犹如空华从空而有，幻化虽灭，空性不坏。众生幻心还

依幻灭。诸幻尽灭，觉心不动。"《针灸大成·五脏六腑》："能照见其妄，而斩断念头，禅家谓之觉心。"

（张文江）

觉轮 气功术语。谓觉性圆通，有如车轮，能发无碍的妙用。《关尹子》："修真炼圆，性通觉轮。"注："觉性周遍圆满，能发无碍之妙用，故似车轮。"

（张文江）

觉岸 佛教语。指具佛性觉性的极乐世界。《玄赞》一："庶令毕离苦海，终登觉岸。"《玉清经》："出于迷途，诞登觉岸。"

（张文江）

觉性 佛教语。①谓离一切迷妄的觉悟自性。《圆觉经》："若诸菩萨，以圆觉慧，圆合一切，于诸法相，无离觉性。此菩萨者，名为圆修三种自性清净随顺。"②指无视无听，抱神以静。《性命圭旨·婴儿现形·脱离苦海》："不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙。"

（张文江）

觉明 佛教语。义同"觉了"，谓具佛眼，明一切法，皆由本性所生。《无量寿经》："佛眼具足，觉了法性。"《毗尼止持音义》："佛眼具肉、天、慧、法四眼之用，无不见。……人见幽暗处，佛见则为明显，乃至无事不见，无事不知，无事不闻，闻见互用、无所思唯，一切皆见也。"

（张文江）

觉剑 佛教语。喻觉悟之力，能破一切邪魔恶念。《王勃文》："挥觉剑而破邪山。"

（张文江）

觉悟 佛教语。指会得真理真智，不复为迷途所误。《南本涅槃经》十六："佛者名觉。既自觉悟，复能觉他。"故佛家强调人当大觉大悟。

（张文江）

觉海 佛教、功家通用术语。①指教义深广的佛教。《卢思道文》："投心觉海，束意玄门。"②指广大深湛的佛性觉性。《楞严经》六："觉海性澄圆，圆澄觉元妙。"《长水疏》："觉性周遍，甚深湛然，故如海也。"《续入藏经》明神宗序："假筏迷津，施航觉海。"③指丹田。《诸真圣胎神用诀》："纳气于丹田，炼神于金室，定心于觉海。"

（张文江）

觉道 佛教语。指大觉之道。《维摩经·佛国品》："始在佛树力降魔，得甘露灭觉道成。"肇注："大觉之道，寂灭无相，至味和神如甘露。"

（张文江）

信 佛教语。①谓使心澄净。《唯识论》："云何为信？于实德能信忍乐欲心净为性，对治不信乐善为业。"《俱舍论》："信者，令心澄净。"《颂疏》四："信者，澄净也。如水精珠能澄浊水，心有信珠，令心澄净。"②指能洗除疑念之垢。《演密钞》三："若以信心浣令洁白则堪受染。"③谓信心得生欢喜，而得解脱。《华严经》一："信藏解脱门。"

（张文江）

胎藏 佛教语。谓寓藏佛理于胎而不失之之意。《秘藏记》上："胎藏者理也。"《大日经义释》四："……莲华叶是大悲方便也。正以此藏为大悲胎藏曼荼罗之体，……从此自证功德流出诸善知识入法界门耳。"《秘藏记钞》三："……而谓之胎藏者，佛之大悲慈护，爱育众生，犹如母于胎内之子，故云胎藏也。"《大日经疏》一："次说修真言行大悲胎藏生大曼荼罗王，为满足……无量众生安乐故。"

（张文江）

结印 佛教语。亦名结印契、结手契。密宗故神其说，谓必就师亲授，不为他人所见。《大明陀罗尼经》："即以涂香摩手而结手契，结契时以衣覆手，勿令人见。"《一字奇特佛顶经》上："不灌顶者，不发菩提心者，彼人前不应结此等印。"从这些内容看，所谓结印的"秘密"，只不过是劝人为善，坚持修持而已。至于其结印的具体方法，固无须苦事追求。

（张文江）

烦恼 气功名词。①指心烦乱苦痛。《智度论》七："烦恼者，能令心烦能作恼故，名为烦恼。"《大乘义章》五："劳乱之义，名曰烦恼。"《唯识述记一本》："烦是扰义，恼是乱义，扰乱有情，故名烦恼。"②谓由妄念贪求产生，忧苦心身。《常清静妙经》："既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦心身。"③谓具漏泄义。《法华玄赞》一："烦恼现行令心连注流散不绝。"此为修行人之大忌，故佛家常以"烦恼贼"名之。《观无量寿经》："一切众生，为烦恼贼之所害。"《同天台疏》中："烦恼贼者此能损慧命，伤法身，故名为贼也。"《大般涅槃经》下："烦恼之贼，日见侵害。"破除烦恼之法，道家主恬淡虚无，佛家则倡用智慧剑。《维摩经·菩萨行品》："以智慧剑破烦恼贼。"

（张文江）

真如 原系梵文译名。其别称有："如如"、"性空"、"无为"、"实相"、"法界"、"法身"、"法性"、"实际"、"真实"、"真性"、"实相"、"法身"、"佛性"等。其总的概念是指真实无妄永恒不变的真理或本体。《成唯识论》卷九："真谓真实，显非虚妄；如谓如常，表无变易。谓此真实，于一切位，常如其性，故曰真如，……此性即是唯识实性。""是法真理，故名法性，此即以唯识实性为真如，乃一切现象之本质。"《大乘百法明门论》疏："法性本来常自寂灭，不迁动义，名为真如。"《禅源诸诠集》诸序："心真如是体，心生灭是用。只说此心不虚妄故云真，不变易故云如。"《大梵天王问佛决疑经》："一真一切真，法法皆真；一如一切如，法法皆如。不变人能随缘，随缘依然不变。"《坛经》："真如是念之体，念是真如之用。自性起念，虽即见闻觉知，不染万境，而常自在。"《大隐子》："本一性而言，谓之真如。"《悟真篇》："饶君了悟真如性，未免抛身却入身。"《杂阿含经》："以一乘道，净众生，离忧悲，得真如法。"此外，又以修炼内丹的药材为真如。《清庵莹蟾子语录》："幻体为丹灶，真如是药材。"意谓真如是炼成金丹的要素。

（张文江）

真我 气功名词。①谓具有涅槃之"我德",针对外道凡夫的妄我而言。《大藏法数》十二:"我者,自在无碍之谓也。然有妄我真我,若外道凡夫,于五蕴身强立主宰执之为我,乃是妄我,若佛所具八自在称为我者,即是真我,故名我德。"②指能明心见性,却除烦恼苦闷的人。《泥洹·如来性品》:"真实我者,定如来性,当知众生悉有,但彼众生无量烦恼覆蔽不现。"③指修炼得道之人。明万尚父《听心斋客话》:"大人含光藏辉,凝神葆精,形神俱妙,与道合真,隐则形藏于神,显则形聚于神,蹈水火,交白刃,存亡在,已出人无间,谓之真身。"④指能自我主宰生命之人。《庄子全注今释》:"真宰即真心,亦即真我。"

(张文江)

真忘 气功术语。义同忘形。指知止、知谨、知微所生的慧光与道为一。《玉枢经》:"道者以诚而入,以默而守,以柔而用,用诚似愚,用默似讷,用柔似拙,夫加是,则可与忘形,可以忘我,可与忘忘。入道者知止,守道者知谨,用道者知微,能知微则慧光生,能知谨则圣智全,能知止则泰定安;泰定安则圣智全,圣智全则慧光生,慧光生则与道合一,是名真忘。……只知有道,而不知有他,故曰,是名真忘。"

(张文江)

真念 气功名词。①义同真神,即不用意识所自然出现的灵感。《道言浅近》:"丹家云:一念从规中起,即真神,即真念也。"②指正念,亦只元神功能。张三丰《玄机直讲》:"妄念既止,真念自现。"

(张文江)

真性 气功名词。指自性。《坛经》:"一切般若智,皆从自性而出,不从外入,莫错用意,名为真性自用。"《了三得一经》:"愿人尽识天元,不迷真性。"

(张文江)

真宗 气功名词。①指组成性命的元神元气,乃吾身所自有者。《天仙正理·鼎器直论》:"……此皆由鼎器之说不悟者,而误弃其性命本自有之真宗。性即元神,命即元气,是我生身本来之所自有者。"意谓仙道只可求之于己,不可取诸于人,而从事"房中术"者,每以女人为"外鼎",施行"采阴补阳"邪术,害人害己,决不可取。②义同"的端"。《悟真篇》:"学仙须是学天仙,唯有金丹最的端,二物(元神元气)会时情性合,五行全处虎龙蟠。"

(张文江)

真空 气功名词。本佛教用语。"真空"之义,佛教小乘谓之"涅槃"。非伪故云真,离相故云空,是无一物之偏单空也。华严宗则谓真空即妙有,唐法藏《修华严奥旨妄尽还源观》里提出修"摄境归心真空观",即"观三界所有法,唯见一心(亦为真如)造",悟"境本无体","平等真空"。道教借用这一概念表达丹道成果的一个阶段。《入药镜》上:"心者,印也,心不和则印不移,心与印者根也,印者尘也,绝其尘则证真空之仙矣。"《道枢·观空》所载五空之一,其四叫做"真空":"知色不色,知空不空,于是真空一变而生真道,真道一变而生真神,真神一变而物无不备矣,是为神仙者也。"

(李远国)

真意 气功名词。指不假作为的正觉、元神。《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第二节口诀:"若有一毫强与伪,即是用心揆度谋虑,便属虚假,非真意也。"伍冲虚《丹道九篇》:"元神真意本一物也。言无神可也,言真意亦可也。故真意即虚无中之正觉,所谓相知之微意是也。"

(张文江)

圆觉 佛教语。指圆满的灵觉。《圆觉经》:"善男子,无上法王有大陀罗尼门,名为圆觉,流出一切清净、真如、菩提、涅槃及波罗密,教授菩萨。""善男子,圆觉净性,现于身心,随类各随。"《圭峰圆觉略疏》序:"万法虚伪,缘会而生,生法本无,一切唯识,识如幻梦,但是一心,心寂而知,目之为圆觉。"

(张文江)

欲界定 佛教气功名词。为"初禅"前之"定"。欲界,指有情所住之处。定,指心专注于一境而不散乱。表了凡把"初禅"前之"定"分为"欲界定"和"未到地定"。《静坐要诀》:"此(指"细心住")后有二种定法。当此细心住时,必有持身法起。此法发时,身心自然正直,坐不疲倦,如物持身,于觉心自然明净,与定相应。定法持身,任运不动,从浅入深,或经一坐无散意。此名欲界定,后复身心泯泯虚豁,忽然失于欲界之身,坐中不见己身及床坐等物,犹若虚空,此名未到地定也。"丁福保则把"欲界定"和"未到地定"视为同一层次,又名"电光定"。谓其"定心不永续,减去甚速。""欲界定"尚未达到"初禅"的境界,但对一般练功者来说已属难得。

(杨福程)

掉举 佛教语。为"大烦恼地法"之一。谓常清浮高举,不得安静,自陷于烦恼之境。《俱舍论》四:"掉谓掉举,令心不静。"《唯识论》六:"云何掉举?令心于境不寂静为性,能障行舍'奢摩他'(意译为止、禅定)为业。"《大乘广五·蕴论》:"云何掉举?谓随意念喜乐等事,心不寂静为性,……是贪之分,障'奢摩他'为业。"

(张文江)

唯心 佛教语。谓一切诸法,皆由心起。《八十华严经·十地品》:"三界所有,唯是一心。"《唯识论》二:"入楞伽经伽他中说:由自心执着,心似外境转,彼所见非有,是故说唯心。"

(张文江)

曼荼罗 佛教语,又作曼陀罗、满荼罗、漫怛罗、曼拏罗,略云曼拏、曼荼。又称作真言、密语。①谓为坛或道场。《师子庄严王菩萨请问经》:"道场之处当作方坛,名曼荼罗,广狭随时。"《探玄记》二十:"曼陀罗,云道场也,圆坛也。"②谓功德俱足,三密圆满。《秘藏记末》:"曼荼罗,谓三密圆满具足义也。"《大日经疏》三:"……以如是众德轮圆周备故,名曼荼罗也。"③指真言、密语。《大日经疏》一:"真言,即是曼荼罗,即是密语、如

语，不妄不异之言。”

（张文江）

道　哲学、气功学基本理论范畴。①指宇宙本体及其规律。其主要特点和作用是虚无自然，无形无象，无质无量，无声无味，不温不凉，不受时间限制，不为空间范围，玄通微妙，超乎感官经验，是天地之根本，万物所从出，制御一切，“无为而无不为”。《老子》二十五章：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道”。《老子》四十二章：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存。”《管子·心术》上：“道……其大无外，其小无内。”《韩非子·解老》：“道者，万物之所然也，万理之所稽也。”道家和道教气功，皆以“法道”为实践，以“得道”为目的。认为人经过“法道”的修炼，可以与“道”混同，与“道”同德同久。《坐忘论·得道》：“身与道同，则无时而不存；心与道同，则无法而不通；耳则道耳，无声而不闻；眼前道眼，无色而不见。”②指元气或精气。《云笈七签（卷五十六）·元气论》：“道者何所谓焉？道即元气。”《幻真先生服内元气诀法》：“精者，气也；气者，道也。”道教又称此气为“元始祖炁”、“先天真一之气”等。③指“水”。《云笈七签（卷八十八）·道生旨》：“道，水也。在人身曰气。所以云‘道生一’，盖水藏也；‘一阴一阳谓之道’，盖水火也。”有些道书称此水为“真水”、“真铅”、“铅炁”、“真一之水”、“真一之炁”、“真一之精”、“未成形之气”等。诸说有时指“道”，有时指元气元精，盖由于“道”既在元气之上（道生一）又同于元气等矛盾说法有关。④指太极。《悟真篇》律诗四藏起宗疏：“颠倒五行，逆修以至于太极。太极者，先天未判之气也。”此气即“道”或元气。王夫之《张子正蒙注·太和篇》：“道者……即所谓太极也。”《道藏辑要·三丰全集》：“物物各具一太极，即道也。”⑤指气的变化过程。戴震《孟子字义疏证》：“道犹行也。气化流行，生生不息，是故谓之道。”⑥指“心”。王嚞《二十四诀》：“心本是道，道即是心；心外无道，道外无心。”此“心”指人的“本心”、“真心”、“本性”、“元神”等，非指血肉之心。⑦指“丹”。包括“内丹”和“外丹”。《翠虚篇·丹基归一论》：“道即金丹也，金丹即道也。”⑧指与“道”等同之人。《混元皇帝圣纪》：“老君者，乃元气、道真、造化、自然者也。强为之容，则老子也。”由于有是说，故在《道藏》中常有“道曰”云云。⑨指术。贾谊《新书·道术》：“道者，所以接物也。”其本谓之虚，其末谓之术。虚也者，言其精微也，平素而无设储也。术也者，所以制物也，动静之术也。凡此皆道也。”⑩指原则、方法。如处世之道、养生之道、不食之道等等。此外，宋儒又以“理”为“道”，佛教又以“真如”、“真际”为“道”等等。诸说皆与本体义与规律义有关，是为传统气功的观想对象、修炼根据和终极目标。

（杨福程）

道心　气功名词。①指无忧无虑，心旷神怡之心。《荀子·解蔽》：“故道经曰：人心之危，道心之微。”②指无动于中的照心。《中和集·玄门宗旨》：“一切不动之心，皆照心也，……照心即道心也。”《武当真传丹诀秘本·凝神入窍》：“夫人有三心：人心、道心、天心，……道心者，照心。……。”③指无人无我，无思无虑。《道乡集》：“悟空，即道心耳。”④指大慈大悲之心。《太极祭炼内法》：“凡我同志，欲发道心，济度幽冥。”⑤指修行正念。《打坐浅训》：“总要无人心，有道心，将此道心返人虚无，昏昏默然，存乎规中。”⑥指大觉大悟。唐·王建诗《三题东华馆》：“白发道心热，黄衣仙骨轻。”

（张文江）

道术　①指道家的学说，即关于宇宙人生的本原和规律的学问。《庄子·天下》：“古之所谓道术者，果恶乎在？曰：无所不在。”《史记》太史公自序：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之顺，采儒、墨之善，撮名、法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜；旨约而易操，事少而功多。”②道德与学术。《吕氏春秋·诬众》：“道术之废也。”《韩非子·难言》：“此十数人者，皆世之仁贤、忠良、有道术之士也。”③道教之术。《抱朴子·对俗》：“若道术不可学得，则变易形貌，吞刀吐火，坐在立亡，兴云起雾，召致虫蛇，合聚鱼鳖……幻化之事，九百有余，按而行之，无不皆效，何为独不肯信仙之可得乎！”《云笈七签（卷四十五）·秘要诀法》序事第一：“道者，虚无之至真也；术者，变化之玄伎也。道无形，因术以济人；人有灵，因修而会道。人能学道，则变化自然。道之要者，深简而易知也；术之秘者，唯符与气药也。”④道教名词。与“仙术”相对。“内丹”家通以“筑基”功夫为“道术”，“筑基”完成，进入“炼丹”阶段为“仙术”。⑤同“方术”。包括天文、历数、阴阳、五行、八卦、九宫、医方、占卜、堪舆、遁甲等方技数术。《汉武故事》：“上（指汉武帝）既感淮南道术，乃征四方有术之士，于是方士自燕齐而出者数千人。”《晋书·艺术·戴洋传》：“……为人短陋无风望，然好道术，妙解占候、卜数。”（参见“方术”）。

（杨福程）

道教　中国的一种宗教。渊源于古代的巫术和秦汉时期的神仙术，其前身为黄老教。道教最早形成于东汉顺帝时的五斗米道，因规定入道者，须出五斗米作教费，故以五斗米为名。该道奉老子为教主，以《老子五千言》为主要经典，尊称五斗米道倡导人张陵为天师，故五斗米道也被人称作“天师道”。东汉灵帝时（167～180年）张角创太平道，奉《太平清领书》为主要经典，以行教化，信徒数十万，成为当时农民起义的旗帜。东晋葛洪撰《抱朴子·内篇》，整理并阐述战国以来神仙方术理论，丰富了道教的思想内容，对道教的发展起了极积作用。北魏时，嵩山道士寇谦之清整道教，除去三张伪法，制订乐章诵诫新法，使道教成为名符其实的宗教，世称为北天师道。南朝庐山道士陆修静“祖述三张，弘衍二葛”，整理三洞经书，编著斋戒仪范，使道教的理论和组织形式益臻完善，世称为南天师道。总的说，南北

朝时，由于道教徒寇、陆等人自身的努力和当时帝王贵族统治者的支持，使道教得以跻身社会上层，这是它的第一个发展时期。唐朝皇帝姓李，为封建统治目的，特与老子攀亲，自称为老子后裔，大力推行道教，于诸州各建道观一所，使道教徒遍及全国，这是道教的第二个发展时期。北宋真宗、徽宗均崇奉道教，使《云笈七签》这部名著得以完成、刊行，宫观也得到扩充。这是道教发展的第三个时期。宋代后，南北天师道渐次与上清、灵宝、净明等宗派合流，到元代归并于以符箓为主的正一派中。金代大定七年王重阳在山东创全真道，重点是谈丹道，稍后金元间，有刘德仁创立大道教，萧抱真创立太一教，均无甚特点，历世未久，即湮没无闻。元初，王重阳弟子丘处机见重于元太祖，全真教因得以盛行，在北京建立白云观，使许多道教典籍得以保留下来。但元朝统治者不专重某一宗教，对佛教、基督教、伊斯兰教也很相信，因而各宗教间常发生矛盾。道教在此过程中，曾遭到一次焚毁道经的劫难。明代中叶，帝王迷信道教，妄图成仙，故而道教深受皇帝宠遇。《正统道藏》和《万历续道藏》两大巨著，也就是在这时完成的。这是道教发展的第四个时期。清朝统治者起自关外，受承袭萨满教传统影响，对道教不感兴趣，不但未加提倡，且对道教历代享受的特殊宠遇有所裁抑。道教虽主要在上层社会，但民间仍有广泛流传，有部分道教典籍问世。道教的基本信仰是"道"，认为"道"是"万物之元、造代之根、神明之本、阴阳之祖、五行之由。"这是中华民族文化的一个重要组成部分，我们不能以其中有迷信部分而全盘否定。大思想家、文学家鲁迅曾在《致许寿裳》函中说到"中国根柢全在道教。"（《鲁迅全集》卷九）是很有见地的。日本橘朴《道教之神话传说——中国之民间信仰》序："要理解中国人，无论如何要首先理解道教。"近代名哲学家、史学家任继愈教授在《中国道教史》序中提到："《道藏》中保存的若干思想资料在中国思想史上占有重要的地位。""……日后如重新编辑'道教全书'，流传于民间的这部分道教典籍应当加人。"足见道教在现代仍很有研究价值。

（张文江）

道常无为 气功术语。谓道之窍妙在无为。《老子》："道常无为，而无不为。"注："无为者，大道之体也，无不为者，大道之用也。故大道在明虽无为，实无不为也。"又《老子》二十一章："道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。"

（张文江）

禅心 佛教语。谓寂定之心，实指真如之性。李颀《题璿公池诗》："片山孤峰窥色相，清池皓月照禅心。"刘长卿《宿北山禅寺兰若诗》："密行传人少，禅心对虎闲。"

（张文江）

禅定 佛教气功名词。通指盘膝静坐，习练静功。从静坐练功意义上说，"禅"即"定"，"定"即"禅"、"禅定"乃"禅"或"定"的习惯说法。细分之，"禅"有意念活动，故有"思维修"之义；"定"则止心于一境，不使散动。《顿悟入道要门论》卷上："问：云何为禅，云何为定？答：妄想不生为禅，坐见本性为定。本性者，是汝无生心。定者，对境无心，八风不能动。八风者，利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，是名八风。若得如是定者，虽是凡夫，即入佛位。"就功夫深浅而言，"禅"与"定"各有四种层次，称"四禅"、"四定"，合言之，则称"四禅八定"。《佛说观无量寿经义疏》："禅谓四禅，定所谓四空定等。"（参见"禅"、"定"）。

（杨福程）

善根发 佛教气功术语。指"善根开发。"即练功到一定的境界所出现的心理和生理上的良性效应。其外在表现即道德的自然增进，如"布施、持戒、孝顺父母"等。内在表现即所谓诸禅定法门的"善根开发"。如"息道善根发"则表现为身心调适，妄念止息，遍身毛孔虚疏；"不净观善根发"，则见到诸多不净，"厌患五欲，不着我人"；"慈心善根发"，则慈念众生，颜色常和；"因缘观善根发"，则觉悟心生，破诸执见，等等。但"善根发"时须分别邪正真伪。邪伪者，指"邪定邪智，辩才神通，惑动世人"等。正真者，"即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，憺然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂"（《小止观·善根发》）。

（杨福程）

散乱 气功术语。指练功中杂念纷起，思想不能专一于练功。因其妨害练功，故道教视其为一病，佛教视其为"六蔽"之一。《太一金华宗旨·回光调息章》："散乱者，神驰也。……散乱易治，昏沉难医。""大约昏沉、散乱二病，只要静功日日无间，自大有休歇处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。"认为"散乱"在静功中才能发现，既发现则可对治。《唯识论》卷六："云何散乱？于诸所缘，令心流荡为性，能障正定，恶慧所依为业，谓散乱发恶慧故。"《智度论》卷十七："乱心轻飘，甚于鸿毛；驰散不停，驶过疾风；不可制止，剧于猕猴；暂现转灭，甚于掣电。如是不可禁止。欲制之，非禅不定。"认为要制服散乱，只有弃恶静虑。

（杨福程）

超凡入圣 气功术语。谓断除尘凡之心而复归于本初。《灵宝经》："舍恶趋善，除惑断障，超凡入圣之本旨也。"性功乃是超凡入圣的功夫。故凡欲超凡入圣者，都当在性功上多下功夫。

（张文江）

意为媒 气功术语。意即意念，是由神发出的思想活动。有意念控制精、气、神的配合修炼，能起中间媒介作用。所以丹经中常称意念为"媒"，为"土"。媒的含义是介绍阴阳交感，精气合和，所以又称作"黄婆"。黄色暗示属于中央土，婆即媒婆，比喻配合阴阳的介绍者。《悟真篇》说："华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟，黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。""雄虎"、"牝龙"指精、神而言，以意调配精、神合炼，谓之"夫妻共一心。"气功内丹锻炼十分重视意念，认为真意的重要作用贯彻于内

炼的全部过程。《青华秘文》说："意者，岂特为媒而已，金丹之道自始至终作用不可离也。"在筑基阶段，守丹田时称为"意守"。即将真意置于丹田；通任督二脉时称为"意导"，即以意领气，气贯任督；入静时称为"意随气转"，要勿忘勿助，不荡不滞。这些都属于真意的运用范围。

（李远国）

精从气 气功术语。这里所说的"精"是指元精。丹经所谓"元"，即元始，是指本来之物，非后天所生。《石函记》说："元阳即元精，发生于玄玄之际。元精无形，寓于元气之中，若受外感而动，与元气分判，则成凡精。"可见元精元气不可分离，故张伯端提出"精从气说"，主张筑基时必须三宝合炼，始能成药，为进入百日关打好基础。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》曰："神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气生，精实肾宫而气融之，故随气而升阳，为铅者此也。精实而元气不生，元阳不见，何益于我哉？元神见而元气生，元气生则元精产。"

（李远国）

澄心 气功术语。谓洗心涤虑，退藏于密。《淮南子·泰族》："凡学者能明于天人之分，通于治乱之本，澄心清意以存之，见其始终，可谓知略矣。"《清净经》："遣欲者，必先舍事；静心者，必先遣欲。澄其心而神自清。"李西月《清静经注》："澄心者，洗心退藏也。心如止水，其神自清。"

（张文江）

慧命 佛教、气功通用术语。①谓法身之寿命。慧伤，则命亡。《四教仪》："末代凡夫于佛法中起断灭见，夭伤慧命。"《资持记》下三之二："慧命谓博闻强识以慧为命也。"②指内丹。《慧命经》："紫摩金光如来曰：'海底泥牛露半形。原注："泥牛者，即慧命也。……即我身中神炁和合所炼之真种（内丹）也。"

（张文江）

影人 道教修炼内丹术的术语。谓存想中的人形。即在练功入静时，运用自我暗示塑造一个人体形象，人形的部位在脐下。《将摄保命篇》："摄心入脐下，作影人。"

（杨翠兰）

濛鸿 气功术语。指混沌时期的状态。《枕中书》："昔二仪未分，溟涬濛鸿。"气功家比喻为入静后的杳冥状态。

（张文江）

澹漠 气功术语。亦名淡漠。谓恬淡无为。《庄子·缮性》："古之人在混芒之中，与一世而得澹漠焉。"疏："澹漠谓淡泊恬静无为也。"此在性功中，甚为重要。

（张文江）

颠倒颠 气功术语。指坎离一上一下，龙虎交媾。《悟真篇》："不识元（玄功）中颠倒颠，争知火里好栽莲，牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。谩守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。""日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒妙，徒将管见事高谈。"《葫芦歌》："坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝。明老嫩，知昏晓，火候爻铢休错了。龙虎交媾在黄庭，……铅来投汞结仙胎（亦名圣胎），我反为宾他作主。"

（张文江）

默默 气功术语。谓为了无的至道。《庄子·在宥》："至道之精，杳杳冥冥；至道之极，昏昏默默。"注："杳杳冥冥，昏昏默默，皆了无也。"释文："谓了尽无有，故曰默默。"默默有似愚昧，实为自养正道之圣功。《易蒙》疏："能以蒙昧隐默，自养正道，乃作圣之功也。"

（张文江）

灌顶 佛教语。初为表示祝贺而设。传说天竺国王即位时，以四大海之水灌于其头顶上，以表祝贺。后则引申其义，谓灌顶可以助人成就，可以延长寿命，可证佛果而继其位，永不绝嗣。《大日经疏》八："……持此宝水，以注象牙，会坠其顶上，而后唱令，以告众人；又叹说古先哲王治人济代之法。如是顺便行者，当得寿命长远，本枝繁盛，克绍转轮之业，……从此以后，当得如来家，定绍佛位。"《大日经疏》十五："以甘露法水而灌佛子之顶，令佛种永不断故。"《秘藏记》末："诸佛以大悲水灌顶，即自行圆满，得证佛果。"以上说法，只表明佛祖慈悲之心。但是否能成"正果"仍靠自己修持。不可迷信其说。

（张文江）

魔 佛教、道教、丹家常用名词。①言能夺杀慧命者。《智度论》五："除诸法实相，余残一切法，尽名为魔……问曰：何以名魔？答曰：夺慧命，坏道法功德善本，是故名为魔。"《婆沙论》四十二："问曰：何故名魔？答曰：断慧命故魔；复次常行放逸害自身，故名魔。"②指扰乱身心，障碍善法，破坏胜事。《义林章·六本》："梵云魔罗，此云扰乱障碍破坏，扰乱身心，障碍善法，破坏胜，故名魔罗。此略云魔。"③指由识神所化。《听心斋客问》："凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。若心不动，见如不见，自然消灭，无境可魔也。"

（张文江）

魔事 佛教语。①指由识神所成。《万善同归集》卷上："但了唯心，见无所见，若取之则心外有境，便成魔事。"《楞严经》六："入三摩提（本于性根），永无魔事。"②魔事可转化为佛事。《止观四》："转魔事为佛事，即巧慧。"

（张文江）

魔道 佛教语。指见性不真而行的鬼道。《楞严经》六："纵有多智禅定观前，如不断淫，必落魔道。"《止观》一："若其心念念欲大威势，身口竟才有所作，一切弭从，此发欲界主心，行魔罗道（魔道）。"

（张文江）

魔障 佛教、道教、气功家通用语。①指影响成佛的障碍。《止观·辅行》："曾闻有人，自谓成佛，待诸天晓，谓为魔障。"②指影响得道的障碍。《太清经》："魔障消除，证登彼岸。"③指自身的六贼三尸。《三十六部尊经

玉清经注》:"魔障即本身之六贼三尸。"④指影响炼丹的障碍。《悟真篇》:"大药修之有易难,也知由我亦由天。若非积行修阴德,动有群魔作障缘。"⑤指外本无而偶有见闻。《天仙正理·炼己直论》:"又有外本无,而偶有一见一闻,谓之不宜有之外魔障。"⑥指内本无而忽起妄有。《天仙正理·炼己直论》:"又有内本无,而妄起一想念,谓之内魔障。"

(张文江)

魔缚 佛教语。指见性不真,乃为魔所捆缚。《涅槃经》十七:"十二部经中,说系着者,名为魔缚。"《长阿含经》一:"尽漏离魔缚,智慧转法轮。"

(张文江)

魔境 气功名词。指魔障的境界。《智度论》十二:"坠魔境界。"《张氏医通》:"每见呆修行人,见性不真,往往人于魔境。"《天仙正理直论》:"或见奇异,或闻奇异,或有不善事物,或有可惧事物,或有心生妄念,……或张妖邪魔力。"凡此等等,皆是魔境。丹书云:"见怪不怪,其怪自败。"乃是逃离魔境佳法。

(张文江)

功法类

一息 气功术语。①指一个念头。《关尹子·一字》:"一息不存,道将来归。"谓清静无念乃成道。②指一呼一吸。《万育仙书·一息解》:"鼻气一出一人之谓。"《性命圭旨》:"一息尚存,皆可复命,若加添油,灯尽复明。"说明呼吸在生命中的重要性。

(张文江)

一阳生 又称"一阳来复"。气功用语。指自然界和人体的阳气初动之时。即一年中的冬至、一月中的朔旦、一日中的子时,均为阴极阳生之候。此"一阳生"用十二消息卦来表示为复卦。其象震下坤上,初爻为阳,象征一阳生于下,阳气即往而复,有向上顺行发展的趋势。故其占为"亨",为"出入无疾,朋来无咎,……利有攸往"。传统气功学据"天人相应"的原理,认为人与自然同步,自然界"一阳生"之候,亦即人体的"一阳生"之候,是为练功起火的最好时机。传统气功学又认为人体的"活子时"亦是"一阳生"之候,亦为练功起火的最好时机。活子时,即性器官的自然兴奋之时(详见"活子时")。

(杨福程)

一阳来复 气功术语。古人认为宇宙间一切现象皆源于阴阳二气的消长变化,故有一阳来复之说。①指新年开始,即已由夏历十月之岁尾转到夏历十一月之岁首。按照十二消息卦的排列说,则已由代表夏历十月的纯阴之坤卦转到代表夏历十一月的一阳生之复卦。《易经·孔颖达疏》:"五月一阴生,十一月一阳生。"《周易参同契》:"朔旦为复,阳气始通,出人无疾,立表微刚。"元侯克中《艮斋诗集·春前一日》:"岁月催人不易禁,一阳来复又成临。"意谓光阴催人老,这代表夏历十一月的一阳来复的复卦,又将过去转为代表夏历十二月的"二阳生"的临卦。②指阴气尽,阳气开始复生的"冬至"节气的到来。《通纬·孝经援神契》:"大雪后十五日,斗指子,为冬至,十一月中,阴极而阳生。"《易经》孔颖达疏:"冬至一阳生,是阳动而阴复静也。"《悟真篇》:"冬至一阳来复,三旬增一阳爻。"《幼学琼林》:"夏至一阴生,是以天时渐短;冬至一阳生,是以日晷初长。"③指子时到来。子时,是"十二地支"(子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥)之首,乃"六阳时"(子、丑、寅、卯、辰、巳)的开头。《类经图翼》:"子者,阳生之初。"《三元会议》:"子为六阳之首,以应冬至,故当静坐凝神,祛除万虑,一念规中,默调其息而符候之,至亥末子初,阴极阳生之时,肾中一阳之气,忽尔发动,即举心念以应之,使真水真火,混而为一,谓之水火既济。"④指"活子时"的到来。养生家从炼功实践中认识到一阳来复的时候,不一定在晚上十一点钟至一点钟之子时,因将炼功中出现的一阳来复现象的时刻,称为"活子时"。《悟真篇》:"莫向天地寻子午,身中自有一阳生。""若到一阳来起复,便宜进火莫延迟。"《金丹四百字》:"火候不需时,冬至不在子。"《太乙金华宗旨》:"俟其窈冥中,忽然天心一动,此则一阳来复,活子时也。"《脉望》:"必须一阳初生,金莲复动之时。"《天仙正理直论》:"外肾欲举之时,即是身中活子时。"《琐言续》:"功到寂无所寂,忽觉内机有若得得焉,此是活子之初。"《金仙证论·风火经》:"朱元育云:晦朔之交,即活子时。"《玄微心印·胎息》:"遇身中一阳发动,即吾身活子时也。"《补亏正诀》:"中岁行功,重在活午;童年行功,重在活子。"《丹经指南》:"活子乃阳生,活午乃阴生。"

(张文江)

一灵独存 气功术语。指在炼功时去除一切杂念,惟存一个正念,元神主事。《玄机直讲》:"双目微闭,垂帘观照,……万念俱泯,一灵独存。"

(张文江)

一念不生 气功术语。指炼功时毫无杂念干扰。《五教章》:"顿教者,言说顿绝,理性顿显,解行顿成,一念不生,即是佛。"

(张文江)

一意规中 气功术语。指专心一意地守住规中(丹田)。《悟真篇》:"橐天龠地徐停息,一意规中随后及。"

(张文江)

二至 气功名词。①指一年中的夏至、冬至两个节气。《左传·昭二十一年》:"二至二分,日有食食,不为灾。"②指至阴与至阳。《寓简》:"阴阳之气专,则生化之理灭。故至阳阳中必有阴,至阴阴中必有阳。至其极,则相生。"③指神与气。《金丹四百字》序:"以神、气别冬夏二至。"④指坎离、子午。《玄宗直指万法同归》卷三:"或问二至。答云:以近言之,日有日二至,时有时二至,刻有刻二至;坎离子午,交感不离吾身,又不求冬至夏至。"

(张文江)

二六时中 气功术语。实即指我国历法一日中之子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二时辰。气功家将子、丑、寅、卯、辰、巳等六时称为六阳时，将午、未、申、酉、戌、亥等六时称为六阴时，合六阳时和六阴时则为二六时。在炼功中，常将此二六时称作二六时中，有不拘时刻之意。《五篇灵文》序王重阳注曰："二六时中，逆而修之。"《中和集·问答语录》："汝但于二六时中，行、住、坐、卧着工夫，……"《虚堂录》："二六时中，抛三作两。"《应庵录》："二六时中，一动一静。"《了三得一经》："一日二六时，守炉丹以赖。"《寿世青编》："二六时中，端坐定，闭目冥心，……。"

（张文江）

二十四节气 气功名词。①指一年中的二十四个节气。《玉海》："五日为一候，三候为一气，故一岁有二十四气也。"《礼·月令》疏每年有二十四节气："立春为正月节，雨水为正月气。惊蛰为二月节，春分为二月气。清明为三月节，谷雨为三月气。立夏为四月节，小满为四月气。芒种为五月节，夏至为五月气。小暑为六月节，大暑为六月气。立秋为七月节，处暑为七月气。白露为八月节，秋分为八月气。寒露为九月节，霜降为九月气。立冬为十月节，小雪为十月气。大雪为十一月节，冬至为十一月气。小寒为十二月节，大寒为十二月气。"此二十四节气，修道者甚为重视。根据天人相应的道理，可运用这二十四个不同节气采用不同的炼功方法来增强效果。如陈抟《二十四气坐功治病图式》和《太初元气接要保生论》中所引二十四节气功法，都是根据这一准则编写的。②火候异名。在周天功中，每以二十四气比喻火候。《还真集》："火候异名……二十四节气。"

（张文江）

十六观 佛家修行术语。指十六种之观门。《观无量寿经》："一曰想观，正坐西向，谛观落日，使心坚住，专想不移，见日将没之状，如悬鼓形；既见日已，闭目、开目，皆令了了，此名日想观。二曰水想观，次作水想，见水澄净，亦使明了无分散之意。既作水想已，当作冰想，既见冰已，作琉璃想，此想成已，则见琉璃地内外映彻，是名水想观。三曰地想观，四曰宝树观，五曰八功德水想观，六曰总想观，七曰华座想观，八曰像想观，九曰佛真身想观，十曰观世音想观，十一曰大势至想观，十二曰普想观，十三曰杂想观，十四曰上辈上生观，十五曰中辈中生观，十六曰下辈下生观。"

（张文江）

十六触 佛教气功名词。指初级功的十六种反应。即：一动、二痒、三凉、四暖、五轻、六重、七涩、八滑、九掉（摆动）、十猗（美感）、十一冷、十二热、十三浮、十四沉、十五坚（长感）、十六软。《袁了凡先生静坐要诀》："十六触由四大而发：地中四者，沉重坚涩；水中四者，凉暖软滑；火中四者，暖热猗痒；风中四者，动掉轻浮。学者于未到地中，入定渐深，或一日乃至七日，或一月乃至一年，若定心不坏，守护增长，此时动触一发，忽见身心寂然，运运而动。当动之时，还觉渐渐有身，如云如影。动发，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍身。上发多退，下发多进。动触发时，功德无量。"此十六触中，前八触与后八触虽相似，但细辨则不同（参见"八触"）。

（杨福程）

七情 气功名词。①指不学而能的七种天生感情。《礼记·礼运》："何谓七情？喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。七者，弗学而能。"②指病因中的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《素问·举痛论》："怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，……，惊则气乱，思则气结。"③指在修真中应当注意事项。《上清经》："六欲务尽，七情宜除。"《韩湘宝卷》："淡七情，超三界。"

（张文江）

八触 气功名词。指在炼功中将得初禅定时所出现的八种感触。《止观》九："将得初禅定时，谓之八触。一曰动触，坐禅时，俄而身起动乱之象也。二曰痒触，俄而身痒，如无置身处也。三曰轻触，身轻如云如尘，有飞行之感也。四曰重触，俄而身重如大石，不能少动也。五曰冷触，俄而身如冰冷也。六曰暖触，身热如火也。七曰涩触，身如木皮也。八曰滑触，身滑如乳也。此八触发生之原因，欲得初禅定时，上界之极微，入于欲界之极微而相替，地、水、火、风狂乱而如此发动也。不知此法相之入，骤起惊怖，思我今发病，驰回不已，遂乱血道，真为狂气矣。"（此依《止观》九言，而《止观》八则无动、痒二者，而有软触、粗触，宜互参。）《摩诃止观》："从未到定渐觉身心虚寂，内不见身，外不见物，或经一日，乃至月、岁，定心不坏。于此定中，即觉身心微微然运之而动，或发动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑。""数息能转心，心转火，火转风，风转水，水转地。四大转细，故有八触。"（参见"十六触"）

（张文江）

八字妙门 又名"一元真法"。气功名词。指"虚心实腹，饥气渴津"八字。《云笈七签（卷五十六）·元气论》："八字妙门，一元真法，谓之'虚心实腹，饥气渴津'是也。诀云：常能虚寂一心，善亦不贮，岂况一尘秽恶？所谓'静心守一，除欲止乱，众垢除，万事毕'。恒使腹中饱实，所谓'腹中无滓秽，但有真精元气'。淘汰修炼不辍，自然开花结实矣。饥即吞气，渴即咽津，不饥不渴即调习，使周流通畅，不滞不隔，熏熏陶陶，滔滔乐乐，不知天地大小，不知日月回转。"此"八字妙门"概括了传统气功的一些基本原则和方法，故又称为"命术"。

（杨福程）

九转 气功术语。气功家借用外丹术"九转之丹，服之十日得仙"之说（《抱朴子·金丹》）转用于内丹术，有下列诸说：①认为九转乃功法的较高阶段，须在"炼己持心"的功夫有基础后，才能达到。《悟真篇》："若要修成九转，必须炼己持心。"②认为九转乃炼精气神成丹的九个步骤。《阳气黄精经》："流丹九转，结气成精，精化成神。"③指须九年苦练，乃能结成"上丹"。《丘祖全书》："一尘不染，绵绵固守精气神，如此三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏上丹结，是名九转丹成。

亦名三千功满。”④谓运行肾气九个周天。《道枢(卷十四)·心镜》:“九转者,九易其铅之气,非九炼也。”⑤谓五脏、三田之真气、神水合和于下丹田。《修真太极混元指玄图·秘传还丹诀》中“九转还丹诀第一”原注云:“以五脏真气、三田真气合和神、水(于)下丹田而曰九转。”

(张文江)

九还七返 气功术语。①指人体经气运行所经过的寅、卯、辰、巳、午、未、申等七时为七返,再下行经过酉时、戌时合共九时为九还。《类说》:“九还七返者,大而论之一年,小而论之一日,北斗一日一夜一周天。天降地腾,从寅至申为七返,却到坤为九还。”②指刚柔相配,坎离既济。《周易参同契》:“刚施而退,柔化以滋;九还七返,八归六居。”古人把一至十的数字,按奇、偶分为生数(天数)成数(地数)。一至五称为生数,六至十称为成数。按照五行学说中所云:“天一生水,地六成之;天二生火,地七成之;天三生木,地八成之;天四生金,地九成之;天五生土,地十成之”,则六代表水,七代表火,八代表木,九代表金,十代表土。又按五行学说中五行相生说,木能生火,故《周易参同契》中所说的“七”,可称为“木中火”。《周易参同契》中所说的“九”,又可称为“水中金”。“木中火”,实即指心,或称为“离”,或称为“汞”。“水中金”,实即指肾,或称为“坎”,或称为“铅”。故《周易参同契》中所谓“九还七返”,实即指刚柔相配,心肾相交,或称坎离相济,或称水火既济。③表明在炼内丹过程中铅汞相投后所结成的不同还丹。清李涵虚《三车秘旨》谓“以汞迎铅”为七返还丹,“以铅投汞”为九还金液大丹。④指炼丹与“脱胎”。《道家·丹鼎门》:“《河图》中火以七为成数,《洛书》中阳以九为至数。七返即返火以炼丹,九还即还乾阳以脱胎,故名七返九还。”

(张文江)

入静 气功术语。①指在气功实践中停止耳、目、口等感官活动和排除与练功无关的思维活动,做到“澄神静虑”,“心不留事”。即通过调身、调息、调心、调和、数息、观鼻、意守、内视、存思、止念等程序和方法,使自身进人气功功能态。《云笈七签(卷九十九)·灵响词五首》序引《三清经》云:“夫修炼之士,当须入静三关,淘炼神气,补续年命,大静三百日,中静二百日,小静一百日。”《太上老君内观日用妙经》:“緘口独坐,莫起一念,万事俱忘,存神定意,牙齿相著,眼不视物,耳不听声,一心内守,调息绵绵。……灵台无物为(谓)之清,一念不起为(谓)之静。”《太一金华宗旨》:“令气和心适,然后入静。静时要得机得窍,不可坐在无事甲里。”《资治通鉴·唐僖宗光启三年》胡三省注:“道家所谓入静,即禅家入定而稍异。入静者,静处一室,屏去左右,澄神静虑,无思无营,冀以接天神。”“入静”一词虽源于道教,但古今中外诸家气功均有其内容。如老子的“法道”和“守静”,管子的“执静”和“能静”,庄子的“心斋”和“坐忘”,荀子的“虚壹而静”以及佛教的“禅那”和“停心”等;今之气功则普遍采用“入静”之说,其通俗意义是排杂念,并总结出很多简易的方法,如意守外景、意守内景、默念字句、音乐诱导、视物法、回忆法等。今之气功亦有极少数不要求入静者,如空劲功、一指禅。但其操作方法仍是注意于自身,最终仍归宿于入静。入静,既是气功入门的要求,亦是贯彻气功始终的法则和功夫的标志。经过气功锻炼,能使思维进入“静”的状态,随着入静深浅层次的不同,古人又称入静深者为“入定”、“大定”或“泰定”。《性命圭旨》谓“入定”已达到“烹炼坎中铅,配合离中汞”(指“坎离交媾”或“水火既济”)的境界;佛家则谓已经获得了“定力”。《坐忘论》谓“泰定”已达到“形如枯木,心如死灰,无感无求,寂泊之至”的境界。吕坤《呻吟语》:“三氏心法,总不外一个静字,下手处皆制欲,归宿处都是无欲,是则同。”②又作“入靖”。指人于静场坐功、做法事。《心传秘旨》:“弟子入静场依法坐守。”同书又有“不准入静”10条,如“工夫出病,是何错误?”“工夫口诀,果否记清?”等等。《灵宝玉鉴》卷二十二:“凡书篆诸品符,须依法入靖。”

(杨福程)

三车 道教气功名词。①指鹿车、羊车、牛车。喻真气通过“三关”时由于难易程度有异而用火力亦有不同。由尾闾关至夹脊关细步慎行,如驾羊车;由夹脊关至玉枕关巨步急奔,如驾鹿车;由于玉枕关如铁壁之难通,故由玉枕关至泥丸需大力缓行,如驾牛车。

《心传秘旨》卷上:“三车立名,自有深意,非真有三车也,不过发明过关之艰难耳。”②指三“河车”。《三丰秘旨》:“三车者,三件河车也。第一件运气,即小周天子午运火也。第二件运精,即玉液河车运水温养也。第三件精气兼运,即大周天运先天金汞、七返还丹、九还大丹也。”三“河车”又有小河车、大河车、紫河车之说。《钟吕传道集》:“五行循环,周而复始,默契颠倒之术,以龙虎相交而变黄芽者,小河车也。肘后飞金晶,还晶入泥丸,抽铅添汞而成大药者,大河车也。以龙虎交而变黄芽,铅汞交而成大药,真气生而五气朝中元,阳神就而超内院,紫金丹成,……乃曰紫河车也。”此三“河车”实指元气在五脏循环(有称此为“小周天”者)、在任督循环(有称此为“大周天”者)和“紫金丹成”。③指使者车、雷车、破车。《钟吕传道集》:“以道言之,河车之后更有三车:凡聚火而心行意,使以攻疾病,而曰使者车;凡既济自下而上,阴阳正和,水火共处,静中闻雷霆之声,而曰雷车;……气衰体弱,以成衰老,或……既老且病而死者,曰破车。”④指肝、肾、心。见《道枢(卷二十二)·修炼金丹》。

(杨福程)

三池 道教气功名词。指胆、舌下(或“口”)、小腹胞。《云笈七签(卷十一)·黄庭内景经》第五章:“中池内神服赤珠。”注:“胆为中池,舌下为华池,小腹胞为玉池。”《黄庭内景经》第三十四章:“三十六咽玉池里。”注:“口为玉池,亦曰华池;胆为中池;胞曰玉泉华池。”

(杨福程)

三戒 儒释道三家通用术语。①指戒色、戒斗、戒得。《论语》:"少之时血气未定,戒之在色;及其壮也,戒之在斗;及其老也,血气俱衰,戒之在得。"②指在家戒、出家戒、道俗共戒。《释氏要览》:"一、在家戒,八戒也;二、出家戒,十戒俱家戒也;三、道俗共戒,五戒也。"③指简缘、除欲、静心。《重阳重祖师十论·坐忘枢翼》:"其三戒者,一曰简缘;二曰除欲;三曰静心。"④指戒大怒、大欲、大醉。《孙真人卫生歌》:"卫生切要知三戒,大怒、大欲并大醉。三者若还有一焉,须防损失真元气。"

(张文江)

三忘 气功名词。①指忘形、忘利、忘心。《庄子》:"养生者忘形,养形者忘利,致道者忘心矣。②指忘于视、听和呼吸而养神的诀窍。《青华秘文玉清内丹宝箓·直泄天机图论》:"夫两目为役神之舍,顾瞻视瞩,神常不得离之。两耳为送神之地,盖百里之音,闻之于耳,其神随之而去。两鼻为劳神之位,随感而辨薰莸,辨之者谁?神也。使耳目口鼻皆如眉,则神岂不安而全之。夫如是,则不为后天也,亦不劳修炼也。大抵忘于目,则神归于鼎,而视于内,盖绵绵若存之时,目垂而下顾也。忘于耳,则神归于鼎,而闻于内,盖绵绵若存之时,耳内听于下也。忘于鼻,则神归于鼎,而吸于内,盖真息既定之时,气归元神之理。合而言之,俱忘而俱归于鼎,而合于其内矣。"

(张文江)

三谷 道教气功名词。即"三田"。《道藏续编·寥阳殿问答》:"人有三谷,乃元神之室,性灵之所存也。其空如谷,又名谷神。……人身之中,上曰天谷,泥丸是也;中曰应谷,绛宫是也;下曰灵谷,关元是也。此三谷者,神皆居之,谓之三田。"(参见"三田")

(杨福程)

三性 气功名词。①指金、水和戊土。《周易参同契》:"水胜火消灭,俱死归厚土。三性既和合,本性共祖宗。"上阳子注:"三性者,戊(土)、金、水也。"②指、金、木、土的交会。《悟真篇》:"二八谁家姹女,九三何处郎君,自称木液与金精,遇土却成三性。"③指善、恶、无记。《唯识论》:"一、善性,……善心及善心所起一切之善根是也;二、恶性,……恶心及恶心所起一切之恶业是也;三、无记性,非善非恶为中容之法,亦为顺益,亦为违损,不可记别者。"

(张文江)

三相 佛家语。言无生死、无涅槃、无生死涅槃相。《法华经·药草喻品》:"如来说法,一相一味,所谓解脱相、离相、灭相。"《文句》七:"解脱相者,无生死相。离相者,无涅槃相。灭相者,无相。"

(张文江)

三脉 气功名词。指修密宗时所用之左、中、右的三个脉道名称。《大乘要道密集》:"言三道脉者:一、中央阿斡都底脉;二、右畔辣罗捺脉;三、左畔辣马捺脉。……三脉仅隔一矢许,宽量皆同,具中空、细小、晶莹、洁白四相。"可用于存想功法中。 (张文江)

三调 气功术语。指练功的三项基本要诀或条件,即调身、调息、调心。调身,即摆正姿势;调息,即调和呼吸;调心,即排除杂念。三者相互联系,相互制约,相辅相成。《小止观·调和》第四曰:"此三应合用,不得别说。"又曰:"三事调适,无相乖越,和融不二。此则能除宿患,妨障不生,定道可克。""三调"虽同为练功的三项基本要诀,但其核心是"调心",如果心调整到最佳状态,则身、息不调而自调(参见各条)。

(杨福程)

三疾 气功名词。指修行人不可有的三种疾患。《苏沈良方》:"神仙至术有不可学者三:一急躁,二阴险,三贪欲。公雅量清德,无此三疾,窃谓可学。"

(张文江)

三病 佛教语。指三种有害人体的毛病,当以三种观法治之。《涅槃经》三十九:"一贪病,修不净观可治;二瞋病,修慈观可治;三痴病,修因缘观可治。"《涅槃经》十一:"一、谤大乘;二、五逆罪;三、一阐提,是为无佛性。此为难治之三病。"此难治之三病,尤当防患于未然,平日宜多炼养性之功。

(张文江)

三慧 佛教语。指开、思、修而生的三种智慧。《成实论》二十:"慧有三:一开慧,依见闻经教而生之智慧;二思慧,依思惟道理而生之智慧;三修慧,依修禅定而生之智慧。前之二慧为散智,而为但发修慧之缘,修慧为定智而正有断惑证理之用。"

(张文江)

三元丹 亦称"三元丹法"。道教丹道名词。指丹宗品类和求仙的三种途径或方法。即"天元、地元、人元是也"。"天元"曰"大丹",为上乘,指清净修炼,"尽性了命",包括道家、道教的"性命双修"和佛教"真空正觉"。"地元"曰"神丹",为中乘,指"擒铅制汞",炉火之事,即外丹服食。"人元"曰"金丹",为初乘,指"移花接木","阴阳修炼",略同"命功"。此三元中每一元,又有"初成、中成、上成"之分。如"人元":"初成"为"百日筑基","中成"为"十月养胎","上成"为"三年乳哺"。故"三元丹"包括"丹宗九品"、"理同法异,作用原自悬殊"。以修炼实践为例:许旌阳"得闻地元神丹,而兼闻天元大丹";葛洪"得闻地元神丹,而兼闻人元金丹";吕纯阳;张三丰"得闻人元,而兼闻天元、地元";南宗五祖,"皆以人元金丹了道";北宗七真,"皆以天元大丹登仙"。以经典内容区分:《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等属"天元大丹";《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》、《敲爻歌》等属"人元金丹";《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》等属"地元神丹";《道德经》、《阴符经》"是兼三元而言也";《悟真篇》、《参同契》兼三元而侧重人元;《龙虎经》、《石函记》,"亦兼三元以立言,而侧重地元者也"(《大成捷要·集古丹经目录弁言》)。"三元丹"之说给古来丹宗、丹道作了总结,值得参考。但对道书的归属,尚有可商榷之处。 (杨福程)

三字诀 气功名词。①指塑、锁、梳。北极阁碑文《修养三字诀》：一曰塑，即如泥塑人之状，端直其身，空洞其心。二曰锁，即在行功时，一念归中，万缘放下，略得口中浊气呼出数口，两目渐渐垂下，以视至鼻准为度，是谓眼含其光，锁在目；舌柱上腭，唇齿相抱，是舌缄其气，锁在口；耳不外听，入流亡所，是谓耳凝其韵，锁在耳。亦即《周易参同契》所谓"耳目口三宝，固塞勿发通"之意。三曰梳，乃凝神调息之法，当如织机之梳，一往一来，中无间断，随息上下，勿忘勿助，久之自有心息相依之妙。②指静、忘、空。《心医集》："先以两足盘坐，双手齐向头顶托天，随放下，叠在腹前。叩齿三十六，漱舌下泉，以津满为度，咽下。神气安闲，出入息微微，于非心非口间，持一静字，将静暗念数千遍，换一忘字，暗念比静字加倍，又换一空字，暗念又比忘字加倍。自觉气转三车，不可遏抑，其动荡形状各出不穷，此亦坐功最捷最简法。"③指房中术。《吕纯阳祖师三字诀》："这个道，非常道。性命根，生死窍。说着妙。人人憎，个个笑。大关键，在颠倒。莫厌秽，莫计较。得他来，立见效。地天泰，为朕兆。口对口，窍对窍。吞入腹，自知道。药苗新，先天兆。审眉尖，行逆道。滓质物，自继绍。二者余，方绝妙。要行持，令人叫。气要坚，神莫耗。若不行，空老耄。认得真，老还少。不知音，莫语告。些儿法，合大道。精气神，不老药。静里全，明中报。乘凤鸾，听天诏。"此三字诀在《吕祖全书》及《灵宝毕法》无记载，想系明代托名之作，而由《类修要诀》收录。其文中所云"大关键，在颠倒"，"审眉间，行逆到"，是说通过意守印堂以达到"还精补脑"的目的。在传统气功学中，多认为房中术中的"还精补脑"是一种歪门邪道。明代万全曾在其《养生四要》中严厉批评说："今人好事者，以御女为长生之术，如九一采战之法，谓之夺气归元，还精补脑，不知浑浊之气，渣滓之精，其机已发，如蹶张之弩，孰能御之耶。已之精，自不能制，岂能采彼之精气耶。或谓我神不动，以采彼之气，不知从入之路何在也，因此而成淋漓者有之。或谓我精欲出，闭而不泄，谓之黄河逆流，谓之牵转白牛，不知停蓄之处，为疽为肿者有之，非以养生，适以害生也。"

（张文江）

三昧印 气功名词。①指如印之定相，故亦名为"定印"。《胎藏界曼荼罗大钞》："一、佛部之定印，亦名法界定印，胎藏界大日如来之住定印也。二、莲华部之定印，亦名弥陀定印，或妙观察智定印，阿弥陀如来之定印也。三、金刚部之定印，名为缚定印，天鼓雷音如来之住定印也。"②指某些安神定心手势。《勿药元诠》："呼吸平和，用三昧印。"原注："掐无名指，右掌加左掌上。"《武术汇宗》："三昧印乃两掌皆仰，以右手大指交叉左大指上也。"

（张文江）

三昧法 佛家内修法语。亦名三摩地法，是一种炼神、养神为主的静坐功夫。《智度论》："正心行处，见虑凝心，心定于一处而不动，故曰定；正受所观之法，故曰受；调心之暴，直心之曲，定心之散，故曰调直定；正心之行动，使合于法之依处，故曰正心行处；息止虑缘，凝结心念，故曰息虑凝心。"行此法时，不可间断，故曰"常行三昧。"

（张文江）

三元合一 气功术语。谓精、气、神相合而成丹。《性命圭旨》："精、气、神谓之三元。三元合一者，丹成也。"

（张文江）

三不动诀 气功名词。指保全精气神之要道。《养生秘旨·三不动诀》："肾不动，精全；身不动，气全；心不动，神全。三圆三全，自然成仙。"

（张文江）

三关修炼 气功术语。①指炼精、气、神的三个阶段。《中和集·三关图说》："初关有为，炼精化气，取坎填离，先要识天癸生时急采之。中关有无兼入，炼气化神，乾坤合辟，调和真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷交合，然后一点落黄庭。上关无为，炼神还虚。工夫到此，一字也用不着。"《寰中书·三关图说》："精居于肾，肾居下，故曰初关，其功在于采取。……气原于心，心居身中，故曰中关。其功在于呼吸升降，心肾气交，结为圣胎。……上关泥丸居顶上，神所栖也，故曰上关。……神则妙应不测，既无所施，三者混而为一，复忘一，并出与太虚同体，恍然如在梦中。学者到此境界，乃是泰定，切不可放倒，当知昏久则明，浊久则清，脱胎元神，于此出矣。"《性命圭旨·顺逆三关说》："初关炼精化气者，要识天癸生时急采之。采时须以徘徊之意，引火逼金，所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。中关炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭。上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于毗卢性海。"《试金石》："始焉以性而修命，终焉以命而全性。初关炼精化气，筑基之事；中关炼气化神，结胎之事；上关炼神还虚，下手（了性）之事。"②指身不动，心不动，意不动。《神仙上品经·真诠》："三关者，三元之机关也。身不动，炼精化气，升发尾闾，谓之初关。心不动，炼气化神，停留夹脊，谓之中关。意不动，炼神还虚，升腾玉枕，谓之上关。"③指抽坎填离，归结丹。《还真集》："初关炼精化气，抽坎中之阳也；中关炼气化神，补离中之阴而成乾也；上关炼神还虚，乾元运化，复归坤位而结丹也。"④谓三关一簇，分而不分。《脉望》卷一："盖三关自有为入无为者，渐法也，修上一关兼下二关者，顿法也。今惟径行炼神还虚功法，直到虚极静笃，精自化气，气自化神，把柄在手，命由我立，是一簇贯三关也。岂不易简而捷径哉！"

（张文江）

三花聚顶 又称"三阳聚顶"。道教气功用语。①指修炼"内丹"经过"三化"阶段达到精、气、神混合为一而聚于顶。"花"与"化"同音，"化"与"炼"同义。"三花"即"三化"，即"三炼三变"。《金丹四百字》序："以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名曰三花聚顶。"《论还丹》：

"炼精化气,炼气化神,炼神还虚,谓之三花聚鼎,又谓之三关。"《金丹大成集·金丹问答》:"问:三花聚顶?答曰:'神、气、精混而为一也。'"②指"三阳花"聚于顶。《高上月宫太阳元君孝道仙王灵宝净明黄素书》卷十:"三阳花者,三阳之异名也";"三阳聚顶"之时,丹已成矣,庆云生于顶门,而顶之炁已开,如日月明"。三阳,指肾气、真气、心液。《西山群仙会真记》:"三花者,三阳也。肾气,乃阴中之阳;丹中真气,则真阳中之阳;心液之炁,乃阳中之阳也。"

(杨福程)

三峰采战 房中术语。亦称"御女之术"。即通过男女房中交媾,而求延年益寿。《素女经》:"法之要者在于多御女而莫数泻精,使人身轻,百病消除也。"至唐时,此法又称"三峰之术"。唐道士罗公远曾编《三峰歌》,专述三峰采战。《太平广记》卷二二载:"因以《三峰歌》八首以进焉,其大旨乃玄素黄赤之使,还婴溯流之事。玄宗行之逾年,而神逸气旺,春秋愈高,而精力不惫。"但历代正统养生内炼家大多斥此为邪术。《悟真篇》陈致虚注:"世之盲师,以采阴三峰御女之怪术,转相授受,所谓以盲引盲。"元俞琰《沁园春丹词注解》:"或者偏执竹破竹补之说,遂谓以人补人,而专意于三峰邪术,又要信金丹乃清净无为之道。"

(李远国)

三家相见 气功术语,谓精气神三宝相结而成圣胎。《悟真篇》:"戊土自居生数五,三家相见结婴儿。婴儿是一含真气,十月胎圆入圣基。"《悟真篇正义》:"其修真之道,要使此三家相见,而会合为一气,则四象具其中,五行在其内,以结成婴儿也。"《悟真直解》:"和合四象,攒簇五行,则精气神凝结,曰三家相见,名曰婴儿,又曰先天一气,又曰圣胎,又曰金丹。"

(张文江)

土釜 道教修炼内丹术的术语。其义有二说:①丹田异名。土为万物生长之源,釜为锅,即锅中贮有精华的东西,以此来比喻精华聚结之处,即丹田。《颜宝堂秘笈》:"内丹未凝前结丹的位置曰土釜。"②中丹田异名。《广州越秀山三元宫修真碑》:"前有三田,泥丸、土釜、玉池是也。……直下三寸六分,分曰土釜,黄庭宫也,乃中丹田"。

(杨翠兰)

下弦 气功术语。丹家借用阴历二十三左右时的月象以论丹道。①象征内丹术中的时刻火候。《周易参同契》:"艮直于丙南,下弦二十三。"《玄宗直指方法同归》:"至十五日,坤变为泰,象月望也。十六乾始为姤,象月初减也。至二十三,乾变为遁,象月下弦也。至三十日,乾尽变坤,象月晦也。……丹道取象于此,为人身内象之准的也。"②此喻内丹术中得以成丹的药物。《周易参同契》:"上弦兑数八,下弦艮亦八。两弦合其精,乾坤体乃成。"《龙虎还丹诀》谷神子注:"青霞子曰:芽八两为上弦,汞八两为下弦。"《脉望》卷七:"上弦下弦以药言。"③喻人之口:《脉望》卷八:"……上弦细细吸清风,下弦紧闭勿令泄。"

(张文江)

下丹田 道教气功名词。人体三丹田之一。其部位有"脐轮"、"脐内"、"脐轮之后一寸二分"、"脐下一寸"、"脐下一寸二分"、"脐下一寸三分"、"脐下一寸五分"、"脐下二寸"、"脐下二寸四分"、"脐下三寸"、"脐下三寸,方圆四寸"、"下焦"、"两肾根"、"两肾中间"、"脐肾中间"之说,以及腰前脐后稍下的"虚无圈子"、"冲脉直线与带脉交叉地方,与脐相平,形成田字"之处,个别还有以尾闾、会阴、涌泉等为"下丹田"者。但通指脐部或小腹区域。道教学者认为,这一区域是人之根、命之蒂、生气之源、性命之祖、阴阳之会、经脉之根,"男子以藏精,女子以藏月水",一切力能"皆从此出",为生人造化之地,为"成仙"奠基之本。故此区域不仅为道教气功所重视,亦为儒、医、释(释云"优陀那",指脐下一寸处)、武术、瑜伽(如观想某些"气轮"、"观想昆达利尼蛇"等均与此区域有关)等气功所重视。故一般说意守丹田,即指下丹田。下丹田的异名和隐语有气穴、气海、北海、曲江、河车、玄冥、关元、橐龠、蓬壶、生门、死户、混沌窍、总持门、多宝塔、造化炉、希夷府、生杀舍、长胎住息之乡、安身立命之家等数十种(参见"丹田")。

(杨福程)

下弦艮亦八 气功术语。谓下弦在卦位上为艮,得其八两之数,可与卦位上为兑的上弦八两相合而成丹。《周易参同契》:"艮直于丙南,下弦二十三。"(参见"上弦兑数八")

(张文江)

下弦金半斤 气功术语。指炼丹的药物"真汞"八两,可与"真铅"(金)之(八两)半斤合而成丹。此与"下弦艮亦八"同义。

(张文江)

大还 气功术语。①指金丹。《周易参同契》:"色转更为紫,赫然大还丹。粉提为一丸,刀圭最为神。"②指经三年修成的大丹。《龙虎还丹诀颂》:"三月灵丹号小还。"谷神子注曰:"三年为大还,三月为小还。"③指由高度入静所取得的还丹。《类修要诀·逍遥子导引诀》:"闭摩通滞气,凝抱固丹田,淡食能多补,无心得大还。"

(张文江)

大定 气功术语。①指内静外敬。《管子》:"内静外敬,能反其性,性乃大定。"②指虚极静笃。《五篇灵文·产药》:"呼吸相合,脉住气停,静而生定,大定之中。"③指神气安和。《诸真圣胎神用诀》:"观入丹田,细细出入,如此者龙虎自伏。若心为动,神无思,气无欲,则名曰大定。"④指心息相依,神气融合之态。《养真集》:"气乃神之母,神乃气之子。心息相依犹如子母相见,神气融混打成一片,紧紧密密,久久而成大定,此之谓归根复命。"⑤谓心如金刚盘石。《不动经》曰:"惟圆满大定智悲无不具足,即以大定德故坐金刚盘石。"

(张文江)

大药 气功名词。①指苦修苦炼精、气、神所得的成

果。《悟真篇》："大药不求争得遇。"《性命圭旨》："大药虽分精气神，三般原是一根。"②指内药。《还乡集》："夫小药功夫为外药者，以其生于外故也。大药功夫之为内药者，以其采于内也。"③指有形有象的感觉。《还乡集》："惟采小药时，实不觉有药，……非如采大药时，(觉)有形有象。"④指由"玄珠"炼成的金丹。《五篇灵文》重阳注："他人不能见，无象独自见分明，故曰无象玄珠，乃是大药之苗始生。……炼成大药，吞入腹中。"

(张文江)

大静 气功术语。谓能保持三百日入静状态者。《云笈七签·内丹》："修炼之士，当须入静。大静三百日，中静二百日，小静一百日。"

(张文江)

大舞 气功术语。指原始用以治病的导引。《路史前纪》卷九："阴康氏时，水渎不疏，江不行其源，阴凝而易闷。人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。"

(张文江)

大手印 佛教噶举派所传，有显密之分。显教大手印，是以经教证空性，要求入教修行者把心专注一境，持之以恒，获得禅定并进而达到"空智解脱合一"的境界。密教大手印，又名"唯一白法"，是以"空、乐双运为道"。其法是以吐纳导引观修，先参证本心体相，以指导风息"入"、"住"、"融"于中脉，引至脐端，拙火炽燃，产生四种"喜乐"，使心转为"大乐"，更进而达到"即身成佛"的最高境界。其经教有《庄严解脱道论》、《俱生和论》等。

(张文江)

大还丹 ①指外丹。《龙虎还丹诀》卷上："夫大还七返者，异名而同体。返者砂化为金，还者金归于丹。"《诸家丹法(卷一)·金丹龙虎经》："岂不见古人有全家飞升者，皆大丹至宝至尊至妙至玄之力也。还者返归之义，丹者赤色之名也。是将丹砂化为真汞，汞借铅变作黄芽，黄芽复变作丹砂，丹砂伏火变化还丹也。有如返还之功，故能令老者返壮，死者复活，枯者即荣，点瓦砾成宝，其神圣之功岂不大哉！大还丹有三品：上品九转金液琅玕大还丹，上天之宝，不传下世；中品龙虎大丹，下品八石变水银。"②内丹的异名。亦称阳丹。《云笈七签(卷八八)·道生旨》："夫阳丹可以上升，阴丹可以轻举。阳丹即大还之丹，阴丹即是内修返本之理。"《道枢》："脑中生髓，以髓还脑，其名曰大还丹。"

(李远国)

大周天 气功术语。是相对于小周天而得名。各家说法不一。①指气通人身经脉较多于小周天。《玄微心印·胎息》："从左脚底涌泉穴运上尾闾，行一周天；又从右脚底涌泉穴(运上尾闾)行一周天；两足双行一次毕，仍静守黄庭，谓之大周天。"《气功疗法和保健》："呼气时，将气沉至会阴，分两腿外侧而下，直至两足脚心涌泉；吸气时，小腹收缩，舌抵上腭，使气从涌泉提起，顺两脚而上，会于肛门，再提肛引气上升，经尾闾、夹脊双关、玉枕而至乾顶，再顺两耳侧下会于舌尖，分行于两手，回至膻中、丹田，此为一大周(天)。"②指乾坤交媾。《脉望》卷七："大周天，乾坤交，……外日月交光。"《丹经指南·火候妙用法》"坎离交媾为小周天，继而乾坤交媾为大周天。"③指精气兼运。《三车秘旨》："三车者，三件河车也。第一件运气，即小周天子午运火也。第二件运精，即玉液河车运水温养也。第三件精气兼运，即大周天运先天金水也。"④指无间、无时、无数之周天。《天仙正理直论》："天固一也，而所用之功，有大小之异也。小者有间，大周则无间矣；小者有时，大者则无时矣；小者有数，大者则无数矣。……古云：功夫常不间，定息号灵胎，言无间也；古云：昼夜晨昏看火候，言无时也；古云：不在吹嘘，并数息天然，言无数也。此炼炁化神必然之候，为大周天之妙用也。初时一瞬一息为周一天，至一刻为一瞬息周一天，至一日、十日、一月为一瞬息周一天，元气随呼吸而俱住俱无，不似小周天之一时三十六、二十四周于天者之可易行者也，非大而何？"⑤喻一年一象，周于一身。《天仙正理直论》："天之周围三百六十五度有余者也，借以太日度(大周于天)言之，……遍过三百六十五度，谓之一周。一日一周，而明日又一周，积之三百六十周而为一年。炼金丹之人，当神气并行之初，亦从地下运升于天上，……而亦顺降于地之下，一周于天者也。然(运气)三百六十度又象一年三百六十日，即此一年之象，便能复还一年之炁也。"意谓积三百六十小周天，则成为象一年之数的大周天。⑥指神居于内，丹光不离。《玄机直讲·炼丹火候说》："……是为河车真动，中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生焉。方其乾坤、坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合，至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。……到此地位，息在于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。"⑦指透体光明，周身无碍。《道家·七步尘技·神道》：在任督脉上出现玉色光环后，以意引此玉光周遍全身，久久则通体明净，内外光耀，此即是"玉光大周天。"

(张文江)

大河车 气功术语。①指坎离交媾后大药渐成时所行的补炼功法。《太清玉册》："大药渐成，上补下炼，曰大河车。"②指肘后飞金晶、通任督。《西山群仙会真记》："肘后飞金晶，自尾闾穴起，从下关过中关，中关过上关，自上田至中田，中田至下丹，而曰大河车也。"《钟吕传道集》："肘后飞金晶，还精入泥丸，抽铅添汞而大药者，大河车也。"

(张文江)

大圆满 气功名词。谓三脉为大乐轮所覆盖而呈圆满之象。《大圆满禅定休息要门密记》："此脉管为三：中蓝色，右白色，左红色。三脉并立，中粗旁细，下起密处，上及顶门，为大乐轮所覆盖。"因呈大圆满之象。

(张文江)

小还丹 气功名词。谓肾气按五行相生之理，反复循环后而还归于丹田结成的丹。《修真太极混元指玄图》："自肾传肝，自肝传心，自心传脾，传肺，周而复始，再至丹田，曰小还丹。"《道枢(卷十)·华阳》："肾中生气，以气还肾，其名曰小还丹。"

（张文江）

小周天 气功术语。是相对于大周天而得名。各家说法不一。①指气通任督。张三丰《道言浅说》："……撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下丹田，神气内守，息息相依，河车之路(指任督)通矣。"《玄微心印·胎息》："……后上前下，始为一转谓之小周天。"②指子午运火，坎离交媾，日月交精。《金丹大成》："子午乃天地之中也。在天为日、月，在人为心、肾，在时为子、午，在卦为坎、离，在方位为南、北。"《三车秘旨》："三车者，三件河车也。第一件运气，即小周天子午运火也。"《脉望》卷七："小周天，坎离交，……内日月交精。"《丹经指南·火候妙用法》："坎离交媾为小周天，继而乾坤交媾为大周天。"③指炼精化气时所经过程、火候。《天仙正理直论》：小周天是炼精时火候之一总名也。"④象征子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二时之周天过程。《天仙正理直论·道源浅说》："大小周天云者，言取象于十二时，如周一日之天也。"⑤指有间、有时、有数。《天仙正理直论》："天固一也，而所用之功有大小之异。小者有间、大周则无间矣；小者有时，大周则无时矣；小者有数，大周则无数矣。……古云：运罢河东召再睡，来朝依旧接天机，言有间也；古云：子午功，是火候，卯时沐浴酉时同，言有时也；古云：二百一十六用在阳时，一百四十四行于阴候，言有数也。"⑥指行六字诀的六字呼吸 36 次。《勿药元诠》：念呵、呼、呬、嘘、嘻、吹等 6 字各 6 遍，合为 36 遍，以治心、肝、脾、肺、肾、三焦诸疾，谓之"三十六小周天"。⑦指在任督脉上形成光环。《道家·七步尘技·神道》：引顶门月光，顺中脉而下，降会阴，转尾闾夹脊，再升天门。……久之任督相接，成一光环，即谓之"玉光小周天"。

（张文江）

小河车 气功术语。诸说不一。①指龙虎会、坎离交、小药生。《太清玉册》："采药进火，添汞抽铅，曰小河车。"《钟吕传道集》："五行巡还，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。"《道枢(卷四十)·传道》中篇："钟离子曰：五行颠倒，龙虎交而变黄芽者，此小河车也。"②指元阳、正气自肾传肝、传心、传肺而复归于肾的运转。《道枢(卷三十八)·会真》："华阳子曰：人是身，万阴之中有一点元阳焉。元阳上升，薰蒸其胞络，于是上生乎元气，自肾气以传肝，肝气以传心，心气以传肺，肺气以传肾，为小河车也。"《脉望》卷二："北方正气号河车，自肾传肝，自肝传心，自心传肺，自肺传肾，为小河车也。"

（张文江）

上弦 气功术语。丹家借用阴历初八左右时的月象以论丹道，有多种说法。①象征内丹术中的时刻火候。《周易参同契》："八日兑受丁，上弦平如绳。"《玄宗直指万法同归》："人身自有二弦。且以天道言之，朔旦坤始为复，象月初生也。至于初八，坤变为临，象月上弦也。"②比喻内丹术中得以成丹的"药物"。《周易参同契》："上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体(内丹)乃成。"《龙虎还丹诀》谷神子注："青霞子曰，芽八两为上弦，汞八两为下弦。"《脉望》卷七："上弦下弦以药言。"③喻人之鼻。《脉望(卷八)·显秘圆通行解诀》："……上弦细细吸清风，下弦紧闭勿令泄。"

（张文江）

上丹田 道教气功名词。人体三丹田之一。为"元神府"、"性之宫"。气功在"炼精化炁"时，此为"还精补脑"、"去矿留金"的所在；在"炼炁化神"时，为"阳神上升"的地点；在"性命双修"时，为"修性"意守之处。其位置说法不一：①指头部九宫。《道藏·养生咏玄集》："宫阙重重号玉都。"注："玉都名者，泥丸九宫也。上丹田有九处宫阙，悉相贯通"，"上丹田乃全阳之宫"。②指头部九宫之一。《云笈七签(卷五十)·三一九宫法》："两眉间却入一寸为明堂宫，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田。"③指头部九宫之三。即泥丸宫、紫微宫(又名昆仑宫)、玄冥宫，"此是上丹田三宫，其丹返上来朝，谓之七返人天也"(《养命机关金丹真诀》)。③指整个头脑。《延陵君修养大略》："上元丹田，脑也。"④指脑髓。《云笈七签(卷六十四)·王屋真人口授阴丹秘诀灵》："上丹田，脑髓是也。"④指上焦。《云笈七签(卷五十六)·元气论》："上焦法天，元号上丹田也。其分野自胃口之上、心下鬲已上至泥丸。上丹田之位，受天元阳炁，治于亶中。亶中穴在胸，主温于皮肤肌肉之间，若雾露之溉焉。"上丹田的异名和隐语很多，在《性命圭旨·反照图》中列有昆仑顶、太渊池、紫金城、清虚府、太微宫、流珠宫、三摩地、摩尼珠、玄室、黄房、天宫、真际、上岛、天根、玄门、彼岸、瑶池、天谷、内院、紫府、帝乙、天符、玄都等数十种。

（杨福程）

上弦兑数八 气功术语。谓上弦在卦位上为兑，得其八两之数，可与在卦位上为艮的下弦八两交感而成丹。《周易参同契》："上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。""八日兑受丁，上弦平如绳。"《悟真篇》："休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类方交感，二八相当是合亲。潭底月红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂与水银。"《悟真篇正义》："用真铅使其两相交感，此即为二八之精，乃金水相当，而自相亲合。""二八者，谓两弦俱得其均平。"

（张文江）

上弦金半斤 气功术语。指炼丹的药物"真铅"(亦称作金)八两，可与汞之半斤，合而成丹。此与"上弦兑数八"同义。(参见"上弦兑数八")

（张文江）

飞根 气功隐语。指天地之间的精气。《云笈七签》卷四一："《黄气阳精三道顺行经》云，上学之士，服日月皇

华、飞根黄气之道，当以立春之日清晨，煮白芷、桃皮、青木香三种，东向沐浴。”

（李远国）

习定 气功术语。略同“习静”。即修习静定的功夫。佛教主要通过“坐禅习定”，如不得坐，亦须在动作应酬中习存。其“习定”的层次有“四禅八定”之分，其修习的目的是领悟“真如”。道教的“习定”强调“止念”，即放下念头。如《道藏续编·管窥》曰：“……继或念又起，复加放下。如是起，如是复，一而再，再而三，此之谓习定。”其要求是“人法双忘”，即忘掉自身和外物，以求与虚静之“道”契合。儒家的“习定”在先秦主要通过“知止”（“止于至善”，见《大学》）和“不动心”（见《孟子》）的习练，宋儒则采取静坐和“在事上磨炼”的方式，以求成为圣人。

（杨福程）

习常 亦作“袭常”。指练功修道。习，修习，因循；常，永恒，指“道”。其方法是闭目塞听，封闭感官，保持身心虚静，以“复归其明”，“是谓习常”（《老子》第五十二章）。

（杨福程）

子时 气功名词。①指阴极阳生之时。《类经图翼》：“子者，阳生之初。”故丹书常以“一阳生”、“一阳来复”来代表子时。在一年中，“冬至”为一阳生之节气，故丹经也常以“冬至”二字来代表子时。②指人身阴阳交会，化机发动，正好行功之时。《性命圭旨》：“天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身交会于此时。”《普济方》：“夜半子时，一阳之气生于阴分，修真之士，（应）于子时修炼。古人一日行持始于子，一步功用起于复。”

（张文江）

子宫 气功名词。丹家借用女人子宫之名，以下丹田作为养育“婴儿”、“圣胎”的处所。《道枢（卷十四）·胎息篇》：“气海者，在脐之下三寸，其名曰子宫，元气之根本也。”

（张文江）

子午周天 气功术语。指于子时进阳火，通督脉；午时退阴符，通任脉，形成一周天。《金丹大成》：“子午乃天地之中也，在天为日月，……在时为子午，在卦为坎离，在方位为南北。”《脉望》：“身中冬至，子时一阳动处，癸生时也，……从寅至巳流戌土，督进阳火，追逐金精，直透三关，上入南宫（泥丸）。”《金丹大要·火候妙用章》：“且以一日之中论之，午时一阴生，人之心中有一阴至神之气下降，则退阴符。”

（张文江）

女丹 气功名词。古代专门为妇女修炼养生而用的一些功法。气功内炼理论认为，男女之间，由于身体、生理、心理等方面存在许多差异，故在具体的炼养方法、步骤上，也应有所区别。基于这种认识，创立了一套系统的妇女内炼法，丹经中谓之“女丹法”，或称“女金丹”。男女丹道的不同，主要在于下手功夫。《悟真篇》陈致虚注：“若女子修仙，则以乳房为生气之府，其法尤简。故男子修仙曰炼气，女子修仙曰炼形。女人修炼，先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法。”《女丹合编》序：“男先炼本元，后炼形质。女先炼形质，后炼本元。男阳从下泄，女阳从上升。男修成不漏精，谓之降白虎。女修成不漏经，谓之斩赤龙。男精逆行而成仙，女血直腾归心窍。男七莲难放易收，女七莲易放易收。男修曰太阳炼气，女修曰太阴炼形。男曰胎，女曰息。男白虎降，则茎缩如童体。女赤龙斩，则乳缩如男体。男出神迟，成道亦迟。女出神速，成道亦速。男可自升，女必待度。男必面壁，女必还虚。男成为真人，女成为元君。此二法之不同也。若性命之理，则无不同。”指明女人炼功，以中丹田意守为要，先需炼形，斩断月经，然后再炼药、炼神，行大小周天功夫。

（李远国）

卫生之经 庄子用语。即气功养生之道。其指导思想是：“舍诸人而求诸己”，在自己的心神上下功夫。其要旨是，首先要排除内（欲）外（物）干扰，以净心守神；然后“抱一勿失”，以保全天赋；效法婴儿，以恢复本真；从众而脱俗，以实现自由自在；身心俱忘，融于自然，以达到“至人”的境界（《庄子·庚桑楚》）。

（杨福程）

方术 ①同“道术”；或为“道术”的一部分，即特定的学问。《庄子·天下》：“天下之治方术者多矣，皆以其有为不可加矣。”成玄英疏：“方，道也。”蒋锡昌《庄子哲学校释》：“方术者，乃庄子指曲士一察之言，如墨翟、宋钘、惠施、公孙龙等所治之道也。”②泛指天文、历数、阴阳、五行、八卦、九宫、医方、占卜、相面、望气、气功、异能、幻术、遁甲、堪舆、谶纬等方技数术（见《后汉书·方术列传》）。③特指养生求仙之术。如炼丹、服食、吐纳、导引、存思、守一、行气、辟谷、持咒、书符以及房中术等。《抱朴子·释滞》：“以六经训俗士，以方术授知音。”

（杨福程）

方外 气功名词。①谓超然于世俗礼教之外。《庄子·大宗师》：“孔子曰：彼游方之外者也，而丘游方之内者也。”成玄英《疏》曰：“方，区域也。彼之二人齐一生死，不为教迹所拘，故游于寰宇之外，而仲尼子贡，命世大儒，行裁非之义，服节文之礼，锐意哀乐之中，游心区域之内，所以为异之者也。”②指性功。《庄子·大宗师》：“……假于异物，托于同体，忘其肝胆，遗其耳目，反复始终，不知端倪；芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。”《文选·三国魏曹子建七启》：“俯倚金较，仰抚翠琴，雍容暇豫，娱志方外。”③指神仙所居之地。《楚辞·屈原远游》览方外之荒忽兮，沛罔象而自浮。”唐白居易《长庆集（七十）·白苹州五亭记》：“此不知方外也，人间也，又不知蓬、瀛、昆、阆复何如哉。”④指边疆遥远地区。《史记·孝文纪韶》：“朕既不明，不能远德，是以使方外之国或不宁息。”

（张文江）

方便 佛教语。①指顺应世界之权巧、机变的便利法

门。《太清经》:"开方便之门,示方便之法。"《佛乘宗要论·方便为究竟》:"方便二字,解有多义。其一,方,谓方法,便,谓便利,即以方法而求便利义。其二谓善巧,善乃善能之善,巧即适当。其三谓权巧,权即经权之权。……故方便可释为随顺世界之便利法门。"《景德传灯录九·弘辩禅师》:"帝(唐宣宗)问曰:何为方便?对曰:方便者,隐实覆相,权巧之门也。被接上下,曲施诱迪,谓之方便。"②指机教两举,便利众生。《大集经》十一:"能调众生悉令趣向阿耨多罗三藐三菩提,是名方便。"《嘉祥法华义疏》四:"……众生所缘之域为方,如来适化之法称便。盖欲因病授药,借方施便,机教两举,故名方便。"唐《孟浩然集·还山赠湛禅师诗》:"念兹泛苦海,方便示迷津。"《大乘金刚经·论语》:"云何名方便?……冤亲平等济度也。"《法华文句》三:"方者,法也;便者,用也。法有方圆,用有差会,三权是矩是方,一实是规是圆。若智诣于矩,则善用偏法逗会众生;若智诣于规,则善用圆法逗会众生。"③为真实得显的根源。《法华文句》第三:"又方便者门也。门名能通,通于所通,方便权略,皆是导引,为真实作门。真实得显,功由方便。"④为修德造福的途径。《无上秘要》:"时行方便,福有攸归。"此言凡便于人之事,皆谓之行方便。他人受益,自己得福,俗所谓"与人方便,自己方便"是也。

(张文江)

文火 气功术语。是相对武火而言的火候,其重点在乎温养水沃,意淡息微。《金仙证论·总说》:"……而呼吸乃采运元气之法则,逆吹微缓,谓之文火。"《修道全指》:"……而文火者,即呼吸之气微清导引,沐浴温养也。"在文火的使用上,有主在武火前使用的,有主在行武火结丹后使用的,总宜根据实际情况决定。《周易参同契》上篇:"始文使可修,终竟武乃成。"这是从结胎角度来说的。《性命圭旨·火候》:"未得丹时,须借武火以凝之;既得丹时,须借文火以养之。"这是从养胎角度来说的。可见二说并不矛盾。

(张文江)

六气 天文学家、医家、气功家通用名词。①指宇宙间六种不同气象。《左传·昭公元年》:"六气,曰阴、阳、风、雨、晦、明也。"《素问·五运行大论》:"燥以干之,暑以蒸之,风以动之,湿以润之,寒以坚之,火以温之。"王冰注曰:"天垂六气。"②指人身中自有之六气。《灵枢·决气》:"予闻人有精、气、津、液、血、脉,余意以为一气耳,今乃辨为六名(六气)。"③指六种可服之精气。《庄子·逍遥游》:"若夫乘天地之正,而御六气之辨",陆德明释文引李颐语云:"平旦为朝霞,日中为正阳,日入为飞泉,夜半为沆瀣,天玄,地玄,为六气。"《阳陵子明经》:"春食朝霞,……秋食沦阴,……冬饮沆瀣,……夏食正阳,……,并天地玄黄之气,是为六气也。"④指可服的"六生气"和不可服的"六死气。"《抱朴子内篇·释滞》:"夫行气当以生气之时,勿以死气之时,故曰仙人服六气,此之谓也。一日一夜有十二时,其从半夜以至日中六时(子、丑、寅、卯、辰、巳)为生气,从日至夜半六时(午、未、申、酉、戌、亥)为死气,死气之时,行气无益也。"

(张文江)

六阴 气功名词。①指往右而回旋的姤、遁、否、观、剥、坤等六卦。《性命圭旨·周天璇玑图说》:"姤遁否观剥坤兮,六阴往右而回旋。"②指午、未、申、酉、戌、亥等六时。《养生秘录》:"午为一阴,至亥为六阴。"此外,在经络学说中,则有"手三阴"、"足三阴"之说。合此"手三阴"和"足三阴",也称为六阴,与"手三阳"、"足三阳"相配。

(张文江)

六阳 气功名词。①指复、临、泰、壮、夬、乾等六卦。《性命圭旨·周天璇玑图说》:"复、临、泰、壮、夬、乾兮,六阳从左而上下。"②指子、丑、寅、卯、辰、巳等六时。《养生秘录》:"子为一阳,至巳为六阳。"在经络学说中,则有"手三阳"、"足三阳"之说。合此"手三阳"和"足三阳",也称为六阳,与"手三阴"、"足三阴"相配。

(张文江)

六尘 气功名词。①指色、声、香、味、触、法等六境的污染。《圆觉经》:"妄认四大为自然相,六尘缘影为自心相。"谓净心,佛性为六境所染,则为"自心"。②指六根不净。《养生咏玄集》:"已绝六尘玄路启。原注:六尘者,谓眼耳鼻舌身意六根各有法识所染,是六尘。"

(张文江)

六神 气功名词。指心、肝、脾、肺、肾、胆之功能。《黄庭内景经·心神章》:"心神丹元字守灵,肺神皓华字虚成,肝神龙烟字含明,翳郁道烟主浊清,肾神玄冥字育婴,脾神常在字魂停,胆神龙曜字威明。"

(张文江)

六根 气功名词。指眼、耳、鼻、舌、身、意等六官,以其有生生之义,故名为根。《大乘义章》四:"六根者,……能生六识,故名为根。"《太上升玄消炎护命妙经注》:"清净六根。注:无色、声、香、味、触、法。"

(张文江)

六贼 气功名词。指六尘。《最胜王经》五:"当知此身如空聚,六贼依止不相知。六尘诸贼则依根,各不相知亦如是。"《楞严经》四:"汝现前眼耳鼻舌及与身心六为贼,自劫家宝。"《涅槃经》二十三:"菩萨摩诃萨观此六尘如六大贼。何以故?能劫一切诸善法故。"故气功家当去六尘以净心。

(张文江)

六害 养生学名词。指名利、声色、货财、滋味、虚妄、嫉妒。谓此六者危害生命,故名。《太平御览》卷七二〇:"若能摄生者,当先除六害,然后可以延驻(延年驻颜)。何名(除)六害?一曰薄名利,二曰禁声色,三曰廉货财,四曰损滋味,五曰屏虚妄,六曰除嫉妒。六者若存,则养生之道徒设耳,盖未见其有益也。虽心希妙理,口念真经,咀嚼英华,呼吸景象,不能补其促矣。"除"六害"实指道德修养。道德与寿夭有关,亦是练好气功的首要条件。

(杨福程)

六通 气功名词。①指三乘圣者学佛所得之六种神通。《俱舍论》二十七:"通有六种:一、神境智证通;二、天眼智证通;三、天耳智证通;四、他心智证通;五、宿住随念智证通;六、漏尽智证通。六通中,第六惟圣。然其前五,异生亦得。"所谓"异生亦得",有两种说法:一指菩萨,一指圣道以外的外道。《大智度论》卷二十八谓"菩萨得五种,佛得六通。"《成实论》卷十六谓"外道亦可得五通,称作'五通仙人'"。佛经中尚有两种六通说法,在称谓和次第上稍有差别。《大乘义章》二十:"一名身通,二名天眼,三名天耳,四名他心智,五宿命,六漏尽通。"《法界次第中上》:"一天眼通,二天耳通,三知他心通,四宿命通,五身如意通,六漏智通。"②指修炼性功所得的六种神通。《丘祖全书》引道玄子《六通论》的话说:"修行人十二时中常似一时,名'无间断',静坐一时,一性不昧,安心不动,忽见光明,……心似冰清玉洁,三华聚顶,五气朝元,此气候之所变也。忽一时跳出身外,便嫌四大臭秽,此是慧性有觉,乃心境通也。继隔墙见针,名神境通。再忽然心神闭塞,坐卧不知,东西不辨,休要心忙,慧性一觉,混沌之间,忽然心地大开,山河大地,如掌上观纹,心神踊跃,无穷无尽,乃天眼通。更进忽听天人语,乃天耳通 忽昼忽夜,入于大定,观透三世因果,乃宿命通也。日夜光明,现出身外之身,他方都见,神圣相通,乃他心通也。"④指十月胎圆,神归大定后出现之六通。《丹道九篇》:"……守至十月,期候足纯,明神归大定,于是定能生慧,自六通之,……天眼通,能见天上之事;天耳通,则能闻天上之言;宿命通,则能晓前事之因;他心通,则能知未来之事,……。"

(张文江)

六阴时 气功名词。指午后子前之六时,即十二地支中的午、未、申、酉、戌、亥等六时。《华佗中藏经》:"阴始于午后,末于子前。"《养生秘录》:"午为一阴,至亥为六阴。"

(张文江)

六阳时 气功名词。指子后午前之六时。即十二地支中的子、丑、寅、卯、辰、巳六时。《华佗中藏经》:"阳始于子前,末于午后。"《养生秘录》:"子为一阳,至巳为六阳。"

(张文江)

六妙门 佛教名词。指修行得道的六个法门。《六妙法门》:"六妙门者,盖是内行之根本,三乘得道之要径。……一数,二随,三止,四观,五还,六净。"

(张文江)

六合之府 又称"眉后小穴"。道教气功穴位名。《云笈七签(卷二十三)·双景翼形隐道》:"存日月之象在六合之府。"注:"六合府在两目之上角,即眉后空处是也。入皮一寸,仍辟方九分。"《云笈七签(卷四十五)·秘要诀法·明耳目诀》:"眉后小穴为上元六合之府。"道教气功认为:存日月之象于此穴,可以调神;常按摩此穴,可以使耳聪目明。

(杨福程)

六种震动 气功术语。①指动、涌、震、击、吼、爆,乃感应神通力而起的奇瑞。《大品般若经》一:"尔时世尊故在师子座,……以神通力感动三千大千国土,六种震动,东涌西没,西涌东没,南涌北没,北涌南没,边涌中没,中涌边没,地皆柔软,令众生和悦。"《大般若经》一:"六种变动,谓动,……涌,……震,……击,……吼,……爆,……。"②言"舍利"产生时的六种景象,即大药生时所呈现的六种动象。《慧命经》:"世尊曰:六种震动。"原注:"此言舍利所产生之景也。六种者,即身中六处也,非世界六处矣。眼有金光,耳有风声,鼻有气搐,脑后有鹫鸣,身有踊动,丹田有火珠驰,是为六种动矣。"按《慧命经》此说与《仙佛合宗》"六根震动"说相似,宜互参。

(张文江)

六根不漏 气功术语。是指六根处于封闭状态而不为六识干扰。与六根清净含义相似。《仙佛合宗》:"大药将生之时,先有六根震动之景。六根既已震动,即当六根不漏,以遂其生机。故下用木座抵住谷道,所以使身不漏;上用木夹牢封鼻窍,所以使鼻根不漏;含两眼之光,勿令外视,所以使眼根不漏;凝两耳之韵,所以使耳根不漏;齿唇相合,舌抵上腭,所以使舌根不漏;一念不生,一尘不染,所以使意根不漏。"然此皆比喻之词,但师其意,力求静定可也。

(张文江)

六根清净 气功术语。谓消除六根无始以来的罪垢,以无量之功德庄严之,使其清净洁白也。《圆觉经》:"心根清净,眼根清净,耳根清净,鼻、舌、身、意亦复如是。"《智度论》十一:"布施时,六根清净,善欲心生。"

(张文江)

六根震动 气功术语。指修炼内丹时的六种得药景象。《丹道九篇》:"须知火药生时,丹田火炽,两肾汤煎,眼吐金光,耳后风生,脑后鹫鸣,身涌鼻搐之类,皆得药之景也。"

(张文江)

火记 气功名词。论述炼丹时所应采取的火候记录。《周易参同契》:"火记六百篇,所趣等不迷,文字郑重说,世人不熟思。""火记不虚作,演易以明之。"

(张文江)

火候 气功术语。众说纷纭而各有其趣。其要者有:①指易理的发挥。《周易参同契》:"火记不虚作,演易以明之。"意谓火候无定式,当因"时移境迁"而不断变易。②指阴阳的协调。《规中指南·火候》:"药物阳内阴,火候阴内阳,会得阴阳旨,火候一处详。"《悟真篇》:"药重一斤须二八,调停火候托阴阳。""报言学道诸君子,不识阴阳莫乱为。"③指炼成内丹的关键。《悟真篇》:"纵识朱砂与黑铅,不知火候也如闲;大都全凭修持力,毫发差殊不作丹。"《天仙正理直论》:"金丹是真阳元气,不得火候,不能烹炼而为丹。故曰:全恁火候成功。"④寓一炁进退之机。《真诠》:"火候本只寓一炁进退之机,非有他也。"⑤指功力的次第节序。《悟真直指》:"金丹

全赖火候修持而成。火者，修持之功力；候者，修持之次第，采药须知迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候。火候居多，须要彻悟，知始知终，方能成功。"《金仙证论·序炼丹》："倘不明其火候之精微，虽有药而亦不成丹。"原注云："火候是一总名，其中因次第节序而各有其候：如精生有调药之候，药产有采取之候，归炉有封固之候，起火有运行之候，沐浴有停息之候，火足有止火之候。⑥谓不可有余、不足。《五篇灵文》序重阳注："返炼五行，逆施造化，当三年功夫，不差毫发，方得火候不减丝毫。"谓有余则伤，不足则不能结丹。《入药镜》："水怕干，火怕寒，差毫厘，不成丹。"混然子注曰："修真内丹之要，鼎中之水不可干，炉中之火不可寒。丹经所谓金鼎常留汤火煖，玉炉不要火候寒是也。……凡作丹之时，行武炼文烹之功，大要调和火力。若用之太过，则火燥水干，不及则水滥火寒，务在行之调匀。……若差之毫厘，不成丹矣。"《葫芦歌》："明老嫩，知昏晓，火候爻铢休错了。"意谓火候有余则丹老，不能得用；不足则丹太嫩，也不能得用。⑦指用意浓淡缓紧。《真诠》："火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒。"⑧指真息之快慢、松紧。《丘长春小周天歌》："火须有候兮，数息出入。"《规中指南》："火候口诀之要，尤当于真息中求之。"《性命圭旨·灵丹入鼎长养圣胎》："真候者，我之息也。"⑨谓炼养之关窍。《性命圭旨·火候》："未得丹时，须借武火以凝之；既得丹时，须借文火以养之。"⑩指一任自然的真火候。《悟真篇》："自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。""慢守药炉看火候，但安神息任天然。"丹家高象先云："昼夜屯蒙法自然，何须孜孜看火候。"《性命圭旨·火候》："只要一念不起，一念不散，念光默默，真意绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此长养圣胎之真火候也。"《脉望》："绵绵若存，老子之火候也，孟子所谓勿忘勿助是也。……故曰真火本无候。"《天仙正理直论》原注："大周天必欲至于无。然无者，非不用火而言无，乃是火候行之妙于无者。"

（张文江）

火里栽莲 气功术语。①指颠倒之术。《悟真篇》："不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。"《正道歌》："颠倒颠时交换位。"②指男儿有孕、金种离宫、取坎填离。翁葆光《悟真篇》注疏："以人事推之，男儿固不可有孕，火里固不可栽莲，然神仙玄妙之道，有颠倒颠之术，辄使男儿有孕，亦犹火里栽莲也。"知几子在《悟真篇》集注中补注曰："是喻金种离宫。"盖坎中之金，（铅）为水中之金，犹如水中之莲，今抽坎中之阳，填离中之阴，有如将莲移植于火离之中，故曰火里栽莲。李文烛《悟真篇直注》："玄中颠倒之法，火里栽莲之法，……多方譬喻，无非取坎填离耳。离宫填满，即是金丹。"无上阳子《悟真篇》注："阴阳有颠倒之机，金丹有返还之术，火里栽莲，以坎而归离也。"③喻其人已得道。《太平广记》："韩湘子，愈之侄也。欲度愈入道，自言能开顷刻花。果以火盆栽莲，顷刻开花。"

（张文江）

火逼金行 道教修炼内丹术的术语。即以意引气。火在五脏属心，心主神明，决定着人的精神意识。金在五脏属肺，肺主气，司呼吸，因此火逼金行即是意识可以决定呼吸的快慢深浅。

（杨翠兰）

心 医、佛、道和功家通用名词。①指心脏。佛家则称之为"肉团心"。有以下诸功能。《素问·痿论》："心主身之心脉。"《素问·六节藏象论》："心者，……其华在面，其充在血脉。"《灵枢·本神》："所以任物者，谓之心。"《孟子·告子》："心之官则思。"《秘藏记钞》一："汗栗肽，肉团心也。是凡夫所见可破坏法也。②指元神、本性。《素问·灵兰秘典论》："心者，君主之官也，神明出焉。"《灵枢·邪客》："心者，五藏六府之大主也，精神之所舍也。其藏坚固，邪弗能容也。容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。"《素问·六节藏象论》："心者，生之本，神之变也。"《弥陀疏钞》："此之自性，盖有多名，亦名本心，亦名本觉，亦名真知，亦名真识，亦名真如，种种无尽。统而言之，即当人灵知，灵觉本见之一心也。"《禅源诸诠集》诸序："真心，无始本来性自清净，明明不昧，了了当知，尽未来际，常住不灭，名为佛性，亦名如来藏，亦名心地。"《心经幽赞》上："心者，坚实妙寂之称。"《心地观经》八："三界之中，以心为主，能观心者，究竟解脱，不能观者，究竟沉沦。"③指识神。亦名缘虑心，虑知心，了别心。此为通于八识之心。《大乘义章》二："虑知曰心。"《大日经疏》十二："梵云只多，是虑知心也。"《宗镜录》四："二缘虑心，此是八识，俱能缘虑自分境界。"《佛说八大人觉经》："虚伪无主，心是恶缘。"《医学衷中参西录》："识神者，发于心，有思有虑，灵而不虚也。……盖用识神则落于后天，不能返虚入浑，致有着迹之弊。"

（张文江）

心月 佛教语。喻心性明净如月。《菩提心论》："照见本心，湛然清净，犹如满月，光遍虚空，无所分别。"《建立轨》："谛想心臆间圆明，……犹如秋月光澄明仰在心。"

（张文江）

心田 气功术语。指心源性海，宜常清扫。白居易《狂吟》："性海澄波平沙浪，心田洒扫净无尘。"《古尊宿录》："沩山曰：直得没交涉，名运粪人，污尔心田。"

（张文江）

心死 气功术语。①指意志消沉，毫无信心。《庄子·田子方》："哀莫大于心死。"②指虚极静笃，入于无人无我的境界。《列子·汤问》："唯黄帝与容成子居空同之上，同斋三月，心死形废。"

（张文江）

心地 佛教语。①指心如地，能生一切诸法。《心地观经》八："三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱。不能观者究竟沉沦。众生之心，犹如大地，五谷五果从大

地生，如是心法生世、出世善恶五趣有学无学独觉菩萨及于如来。以此因缘三界唯心，心名为地。”②指性源无非、无乱、无痴。《坛经》：“心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性惠(慧)。”《止观》五上：“心定，如地不可动。”③指修行人当依佛心稳步前进。《大日经疏》三：“如世人举趾动足，皆依于地，菩萨亦如是依心进行，故名此心为地。”

(张文江)

心药　佛教、道教通用语。指出世之教法，能知众生心病。《秘藏宝钥》上：“九种心药，拂外尘而遮迷。金刚一宫，排内库而授宝。”道家亦有“心病还须心药医”的说法。其要点在于拂拭外缘。

(张文江)

心法　佛家道家通用语。①佛家称此乃依根而生之法，为小乘俱舍宗七十五法之一。而心法中又分为八种。《大乘百法明门论》：“第一心法，略有八种。”②指为一切心神辨识应用之所由。《黄庭内景玉经诀》序：“夫万法以人为生，人则以心为宗，无主则法不生，无心则身不立。心法多门，取用非一、有无二体，随事应机，莫非心神辨识应用之所由也。”

(张文江)

心神　气功名词。①指心中之神的称号。《黄庭内景经》：“心神丹元字守灵。”②指元神。《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官也，神明出焉。”《魏书·释老志》：“其为教也，蠲去邪魔(识神)，澡雪心神。《庚子山集》：“心神已弊，晷刻增悲。”《独异志》：“李广夜梦一人曰：‘我心神也，君役我太苦，当辞去。俄而广卒。’”③指感通之神，即识神。《脉望》：“……所以一点之中，为天地之根，万物之主，寂然则为元神，感通则为心神。心神为一身百神之君，有知觉运动，七情出焉。”此感通之神，有如心海，识浪不断。《楞伽经》一：“外境界风，飘荡心海，识浪不断。”④指心脏的功能，如有不全，则为病，而形诸于外。《太平经》：“心神去不在，其唇青白也。”

(张文江)

心斋　庄子提倡的一种气功修养方法。指心的斋戒，与祭祀之斋相对。即在修养中要做到虚静无欲，忘掉自身和身外的一切。《庄子·人间世》：“回(颜回)曰：‘敢问心斋？’仲尼曰：‘若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。……气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”意谓首先要专一于练功，停止感官活动，然后再停止思维活动，最后虚己如气，为“道”来集创造条件。这里明确指出：“心斋”即“虚”，而一旦做到“心斋”，则能“听之以气”。“听之以气”，即用气去觉察、感知事物，这是进入高级气功功能态的标志，而不同于常人的耳目之知和思维活动。同书《达生》篇：“必齐(“齐”为“斋”的本字)以静心：齐三日，而不敢怀庆赏爵禄；齐五日，不敢怀非誉巧拙；齐七日，辄然忘吾有四肢形体也。”此亦是“心斋”功夫的另一种表达方式，即首先要静下心来，然后忘掉功名利禄，忘掉毁誉巧拙，乃至忘掉自身的存在，从而“以天合天”，与“道”混融。其思想方法与“坐忘”同。道教气功重视斋戒，尤重“心斋”，认为是“上士所行”。《云笈七签(卷三十七)·斋戒叙》：“诸经斋法略有三种：一者设供斋，以积德解衍；二者节食斋，可以和神保寿。斯谓祭祀之斋，中士所行也。三者心斋，谓疏瀹其心，除嗜欲也；澡雪精神，去秽累也；掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道。……盖上士所行也。”

(杨福程)

心液　气功名词。心为离，故心液实指离中之阴，即艮卦(阳中之阴爻)。《金丹大要(卷五)·药物章》：“内药者，离中求先天真一之液(心液)，液中行先天久积之砂，砂中运先天真一之汞，此汞即白中黑，阳中之阴也。”为此，可直呼汞为心液。属于内药范畴。

(张文江)

心源　佛教语。①谓心为万法之根。《止观》五：“结跏束手，缄唇结舌，思想实相。心源一止，法界同寂。”“若欲照知，须知心源。心源不二，(无外缘、无尘垢)则一切诸法皆同虚空。”②指具无穷妙用。《菩提心论》：“妄心若起，知而不随。妄心息时，心源空寂，万德斯具，妙用无穷。”③指上丹田。《性命圭旨》：“普照图之上一层者，直指心源性海之窍。”

(张文江)

心镜　佛教语。指心如明镜，能照万物，实指元神。但元神易为识神所扰，故须勤加拂拭，以保护元神，使能充分发挥作用。《圆觉经》：“慧目肃清，照曜心镜，圆悟如来无上知见。”神秀禅师偈曰：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”《起信论》：“众生心者，犹如于镜。镜若有垢，色像不现。如是众生，心若有垢，法身(元神)不现故。”

(张文江)

心死神活　气功术语。指人当脱胎换骨，除去识神，保护元神。《脉望》卷四：“所以圣贤教人收心养性，又云心死神活。”“心死神活，所谓脱胎也。”

(张文江)

心自在者　佛教语。指禅定。谓如阿罗汉解脱一切定障而禅定得自在也。《法华经·五百弟子品》：“阿罗汉心自在者。”凡人如能解脱烦恼，亦随处可得自在，成为阿罗汉。

(张文江)

心源性海　气功名词。指上丹田泥丸宫，为元神所居之宫。《性命圭旨》：“普照图之上一层者，直指心源性海之窍。”

(张文江)

心猿意马　气功术语。①指人的心意如猿如马，散乱难定。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“心是猿，意是马也。”《周易参同契》：“心猿不定，意马四驰，神气散乱于外。”②谓修行人当锁其心猿。《维摩经香积佛品》：“以难化之人，心如猿猴，故以若干种法，制御其心，乃可调伏。”

(张文江)

太一 亦作“泰一”、“太乙”。①指“道”。《庄子·天下》：“建之以常无有，主之以太一。”成玄英疏：“太者广大之名，一以不二之称。言大道旷荡，无不制围，括囊万有，通而为一，故谓之太一也。”按：“太一”即“大一”，以表示“道”至高至上，无始无终，绝对唯一，独立无偶。②指混沌的整体。即元始未分的物质形态或能量、素材。《淮南子·诠言训》：“洞同天地混沌为朴，未造而成物，谓之太一。”此说与“道”说、“元气”说、“祖气”说有相通之处。③指元气。《孔子家语·礼运》：“太一者，元气也。”元气，即“混沌之元气”，以其“极大曰太，未分曰一”（孔颖达疏《礼记·礼运》）。道教多认为元气就是“道”，并有“上上太一”之说，“上上太一”即是元气，又是其神。《云笈七签（卷十八）·老子中经第一神仙》：“上上太一者，……吾不知其名也，元气是耳。其神人头鸟身。”④指祖气。《太上元宝金庭无为妙经·太一章》：“太一者，元祖也。养之不穷，用之不竭，能生万物，乃炁之祖宗，造化之基也。”此祖气在其它道书中又称为“先天气”、“真一”等，亦是“道”或元气之异名。⑤指天。《太上玄一真人经》：“太乙者，天也。天之受一气，荡荡而致清。”⑥指北极星及其神。《类经》：“太者，至尊之称；一者，万数之始。为天元之主宰，故曰太一。即北极星也。”《史记·天官书》：“中宫天极星，其一明者，太一常居也。”注：“泰一，天帝之别名。”又引《星经》：“天一、太一二星主王者即位，令诸立赤子而传国位者。”《史记·封禅书》：“天神贵者太一。”注引宋均云：“天一、太一，北极神之别名。”⑦指太极。邹雍《观物篇》下：“太极者，一也。”此“一”即“太一”或“大一”。《云笈七签（卷四十九）·守五斗真一经口诀》：“太极，北极星也。”北极星即“太一”。⑧指天神或造化之主宰。《云笈七签（卷四十四）·太一帝君太丹隐书》：“太一受生于空洞、变化乎八方，立景于三帝之间，流会乎万神之领，天地之尊，皆须太一而自运也。”其神名有“天帝”、“太一真君”、“太一天尊”、“太一救苦天尊”等说，或谓其位“在玉帝之上”，其权“在玉帝之下”（《太上说太一救苦护身保命经》）。⑨指身神。道教以“天人相类”的观点，认为天有“太一”，人身亦有“太一”。其说颇多，如元神、“三一”之一、“五神”之一，右目神、口中神，居于泥丸、心中、脐中等处，具名称和字号有天帝、太一君、务犹收、归会昌、解明、明珠、寄类、丹朱、晨婴等。上述诸义皆与道教修持观想有关，故曰“学道而无太一，犹视瞻之无两眼；存念而无太一，犹胸腹之失五藏；御神而无太一，犹尸僵而无气矣”（《太一帝君太丹隐书》）。

（杨福程）

太乙 气功名词。①指肾水。《脉望》卷七：“太乙者，北方壬癸水。在两肾堂间，上透泥丸，下至涌泉。”②指术数。《史记·日者传》：“术数七家，太乙居其一。”③指神名。《搜神记》：“太乙，天神也。”

（张文江）

太元 气功名词。①指上丹田。《真诰》：“志栖神乎太元，期紫庭而步空也。”②指发神。《云笈七签（十一）·上清黄庭内景经·至道章》：“发神苍华字太元。”注曰：“白与黑谓之苍，最居首上，故曰太元。”

（张文江）

太玄 气功名词。①指肾中的一点真阳。《脉望》卷七：“太玄者，两肾中间一点真阳元命。”②指谷道。《性命圭旨·聚火载金诀法》：“紧塞太玄，闭任开督。”③指下丹田尾闾。《玄微心印·后二关》：“下关尾闾太玄，督脉之窍。”

（张文江）

太阴 气功名词。①指小腹，实指坎位。《素问·阴阳离合论》：“中身而上，名曰广明；广明之下，名曰太阴。”②指冬季。汉蔡邕《独断上》：“冬为太阴，盛寒于水。……”意谓冬季阴气极盛，故曰太阴。③指肾水阴虎。《道枢（卷三十）·真一》：“肾之水可以为……太阴，……然皆阴虎也。”④指下丹田洞房，为成胎之所。《黄庭内景经·隐藏章》：“伏于太阴见我形。”务成子注：“太阴，洞房。”《黄庭外景经》：“伏于太阴成其形”梁丘子注：“谓婴儿在子胎中，幽隐慎固，阴（太阴）成其形也。”⑤指相对于太阳的月亮。《说文》：“月，阙也，太阴之精。”唐柳宗元《柳先生集》：“坐使青天暮，小星愁太阴。”

（张文江）

太阳 气功名词。①日之通称。《说文》：“日，实也。太阳之精不亏。”气功家则有“采日精法”、“采日月光芒法”以补人的阳气。②指人体中的部位。《素问·阴阳离合论》：“太冲之地，名曰少阴；少阴之上，名曰太阳。”③指两目旁的穴位。《洗冤录·三论沿身骨脉及要害去处》：“额下者眉，眉际之末者太阳穴。”《水浒三·鲁达拳打镇关西》：“只一拳，太阳上正着，却似做了一个全堂水陆的道场，磬儿、钹儿、铙儿一齐响。”④指心火阳龙。《道枢（卷三十）·真一神》：“心火可以为太阳，……然皆阳龙也。”

（张文江）

天门 道家、道教气功名词。①指人体与天地自然相通的窍穴，如耳、目、口、鼻等。《老子》第十章：“天门开阖，能为雌乎？”高亨注：“天门，盖谓耳目口鼻也。”《太上养生胎息经》：“鼻为天门。”②指“心”或“道”。《庄子·天运》：“其心以为不然者，天门弗开矣。”成玄英疏：“天门，谓心也；一云大道也。”③指顶门。有泥丸、囟门、百会诸说。④指天庭。《云笈七签（卷十二）·黄庭内景经》第三十五章：“上合天门入明堂。”注：“天门在两眉间，即天庭是也。”⑤指北极紫微宫。河上公《道德真经注·能为》：“天门谓北极紫微宫。”道教有“步罡”、吸食星精之道，“紫微宫”为其主要观想对象。⑥指西北。《太平经·断金兵法》：“西北者，为极阴，极阴生阳，故为天门。”

（杨福程）

天目 道教气功名词。指眉心，即两眉连线的中点。《道藏续编·太一金华宗旨·天心章》：“眉心即天目，乃为三光会归出入之总户（丹书所谓“日月合璧之

处)。"注:"先天神人皆具三目,如斗母、雷祖是也。人知修炼,眉心即开,所开之目,名曰天目。"斗母"为北斗众星之母"(《太上玄灵斗姆大圣元君本命延生心经》),雷祖即传说中的雷公,其神像皆为三目。开"天目"能见到肉眼所不能见到的事物。

(杨福程)

天机 道家、道教气功用语。①指人固有的生理机能或"机神"。《庄子·大宗师》:"其嗜欲深者,其天机浅。"成玄英疏:"夫耽耆诸尘而情欲深重者,其天然机神浅钝故也。"②指自然规律。《云笈七签(卷七十三)·阴丹慎守诀》:"一阴一阳谓之道,即天机也。"《南华真经口义》:"天机即天理。"③指呼吸。《南华真经循本》:"天机者,天然之气机,即息也。"④指内气的自然运动。《道乡集》:"夫天机者何? 动机也。然有行则有住,有住则有行。但动则随之动,住则随之住,顺其机而已。"

(杨福程)

天地 道教修炼内丹术的术语。其义有二,一为比喻人体,因人以天地之精气而成。二为比喻人体中的元阴、元阳;元神、元气(元精)。人体的元阴和元阳、元神和元气(元精)是可分而不可离,象征天地可分,但不能相离,有天则有地,无天也无地。

(杨翠兰)

天光 庄子气功用语。《庄子·庚桑楚》:"宇泰定者,发乎天光。"有三种解释:①指自然之光彩,非假人为。郭象《庄子注》:"夫德宇泰然而定,则其所发者天光耳,非人耀。"②指明通、智慧。吕惠卿《庄子义》:"天光者,不识不知,明白洞达。"褚伯秀《义海纂微》引陈碧虚语:"灵宇大宁者,慧光内发。"《道枢》卷二:"天光者,慧照也。先定其心,则慧照内发,照见万境。"③指照见"真吾"。胡文英《庄子独见》:"心胸泰定,而发天然之光耀,而照见真吾。"此说犹佛教所谓的"见性"。在道教气功中,又指练功到一定阶段所见到的"丹"光。《五篇灵文》序注:"静中至极,忽有天光自发,不内不外之间,若有一物,或明或隐,乃玄珠成象。……结成一粒金丹,永在丹田之内,外现玄境之象,犹如室内之灯光,照透窗外之明朗。"道教视"丹"为"道",故"丹"光亦可视为"道"光。

(杨福程)

天真 ①指人的纯朴德性。《庄子·渔父》:"礼者,世俗之所为也;真者,所以受于天也,自然不可易也。故圣人法天贵真,不拘于俗。"《全真集》:"上古之初,人有纯德,性若婴儿,不牧而自治,不化而自理,其居于于,自适自得,莫不康宁享寿,与道合其真也。"②人体穴位名。指眉之内角。《云笈七签(卷四十七)·修行咒诅诀》:"修天真旦暮咽液三九过,以手举急按天真、山源、华夜名三九过。"注:"天真,在眉内角者也。"③指非人造作的自然真理。《止观》卷一:"法门清妙,为天真独朗,为从兰而青。"《止观·辅行传弘诀》:"理非造作,故曰天真;证智圆明,故云独朗。"

(杨福程)

天根 气功名词。①指一阳生处。《击壤集》:"耳目聪明男子身,洪钧赋与不为贫,须探月窟方知物,未识天根不识人。乾遇巽时观月窟,地逢雷处识天根,天根月窟常来往,三十六宫都是春。"《象数论》:"康节因先天图而创天根月窟,即《参同契》门户牝牡之论也。故以八卦言者,指坤震二卦之间为天根,以其为一阳所生之处也。"②指脐下"生死穴"、"玄牝之门"。《玉清无极总真文昌大洞仙经》:"天根常茂丰。"原注:"天根亦曰神谷,亦曰玄牝。老子曰:玄牝之门,是谓天地根。人身以肾为本根,故曰天根。"《性命圭旨·性命双修万神圭旨》:"王玉阳《云光集》云:谷神从此立天根,上圣强名玄牝门,点破世人生死穴,真仙于此定乾坤。"③指头顶天门。《脉望》卷六:"呼接天根。"意谓呼则而气至于顶。④指鼻。《道枢》卷八:"鼻者,天根也。"《修真十书·杂著指玄篇》:"鼻通六腑,出者轻清之气,属阳,接其天,此乃天根。"

(张文江)

天罡 星名。为道教气功观想对象之一。①指斗柄。即北斗七星的斗柄三星。《抱朴子·杂应》:"又思作七星北斗,以魁覆其头,以罡指前。"《周易参同契》中篇:"天罡据酉。"袁仁林注:"罡,即斗柄前三星。"刘一明注:"盖罡星所指处吉,有生气。"②特指北斗之柄的破军星,即北斗第七星。又名"绝命破军金星"。《上清北极天心正法·天罡论》:"天罡者何? 北斗破军者也。乃大威德之正炁,在大赤天中,垂万丈光,其细如丝,左右日月,破灭万邪。"同书载有《天罡救治法》、《罡炁法》、《收罡水法》。在受道教影响的民间宗教中,又称此星为"北斗第七绝命破军星"。谓以其"严紧"名"绝命",以其为"第一杀星",名"破军"(《北斗新经》)。③指五星之一的"镇星"。《吕祖三尼医世功诀》:"丹书字曰天罡,究属中央生炁所聚结,在天曰镇星,高出日月之上,乃地球精华,上腾成象。其为炁也,极中极正,而又至刚至仁。……吾辈医世,必事迎镇。"所谓"迎镇",即以"人镇"迎"天镇",吸收"天罡"精气,以改变自身素质。参见"镇星"、"北斗"。

(杨福程)

天堂 气功名词。指已证得无漏之果。《重阳真人金关玉锁诀》:"有漏之身为地狱,无漏之果为天堂。"意谓欲进天堂,当修无漏。

(张文江)

天眼 又名"净眼"。气功名词。谓具此"天眼",能"前知粗细远近一切之诸色,及众生未来生死之相"。《智度论》卷五:"于眼得色界四大造清净色,是名天眼。天眼所见自地至下地六道中众生诸物,若近、若远、若粗、若细诸色,莫不能照。是天眼有二种:一者从报得,二者从修得。""从报得",指不假修习,天生就有。"从修得",指通过禅定的修习,在肉眼的基础上获得"净眼"。《皇极阖辟仙经(卷下)·移神内院章》:"正坐之间,霎时迷闷,混沌不分,少顷,心窍豁然大开,天地山河,犹如掌上观纹,此是天眼通也。"

(杨福程)

天符 气功名词。原指上天符令，是封建统治者借以作威作福的工具。《吕氏春秋·知度》："唯彼天符，不周而同。"《汉书九九上王莽传》："天符仍臻，元气大同。"气功家借用以比喻元神及其所居的上丹田。见《性命圭旨·反照图》。

（张文江）

天花落 气功术语。指寂照之功已成而出现的景象，亦名天花乱坠。《大成捷要·天花乱坠止火天机口诀》："天花乱坠，是出定中宫，迁入上田之景到也。必须止火以化神，不须再用寂照之功，只用一味还虚，心住于无，俱入于虚无，而火方得止。"

（张文江）

天宫地狱 佛教语。指皆为净土，可以成佛。《圆觉经》："地狱天宫，皆为净土。有性无性，齐成佛道。"意谓人不论处于什么环境，均可因修炼而成佛得道。

（张文江）

天河水逆流 气功术语。谓下部的肾水逆而上升，上部之甘露逆而下降。《医方集解·勿药元诠》："先要止念，身心澄定，面东跏坐，……用四字诀，从任脉摄过谷道到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些，闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕，将目往前一忍，直到昆仑，倒下鹊桥，分津送下重楼，入离宫，而至气海。略定一定，复用前法，连用三次。口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。"

（张文江）

无为 气功术语。①指无因缘造作。《华严大疏》十六："以有所作为，故名有为。……无所作为，故名无为。"《无量寿经》上："无为，泥洹之道。"《肇论》：'无为者，取乎虚无寂寞，绝妙乎有无。"《太平经》："道兴无为，虚无自然。"②指不动心。《元气论》："无为者，乃心不动也。不动也者，内心不起，外境不入。内外安定，则神定气和。"③指自然之道。《明道篇》："自然之道本无为，若执无为便有为。"④谓无为中寓有为。《老子》："道常无为而无不为。""是以知无为有益，不言之教。无为之益，天下希及之。"《太平经》："无为者，无不为也，乃与道连：出婴儿前，入无间也，到于太初（混沌状态），乃反还也……入无为之术，身可完也。"《悟真篇》："始于有作人难见，及至无为众始知。"《周易阐真》："无为了性。"说明无为在气功中的重要性。

（张文江）

无心 佛教术语。指在练功时，除却一切杂念妄想，使人处于恬憺虚无之境。《宗镜录》八十三："若不起妄心，则能顺觉，所以云无心是道。"

（杨翠兰）

无住 佛教术语。指练功中不起一切杂念，即心无所着。《奇症汇·问答》："神不外游，心常守一，……佛氏所谓无住，……无住而住，则心自降伏，真性亦自然而见。"

（杨翠兰）

无虑 气功术语。指心境澹然，乃行功要诀。《淮南子·原道》："是故大丈夫恬然无思，澹然无虑。"

（张文江）

无漏 气功名词术语。①指虚极静笃，能脱离烦恼垢染，并能断绝诸烦恼之缘者为无漏。②指六根清静，则不从眼、耳、鼻、舌、身、意漏泄。③指通过修炼将精气神炼成大药。《悟真篇》："若解更能修大药，顿超无漏作真人。"④指五脏之气不外泄。《金丹四百字》序："以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。"

（张文江）

无为法 气功名词。①指无因缘造作的妙法。《无量寿经》上："无为泥洹之道。"《悟真篇》："始于有作无人见，及至无为众始知。"意谓无因缘造作之功，乃为上乘。《肇论》："无为者，取乎虚无寂寞，妙绝于有为。"②指养无形（养性、养元神）之道。《吕祖损益论》："欲养有形，必用有为之法；欲养无形，必用无为之道。"③谓是有为的核心，大道的真理。《道德经》："道常无为而无不为。"《太平经》："无为者，无不为也，乃与道连。""道兴无为，虚无自然。"《洞玄经》："洞观无为法，有为亦若是。"《道枢（卷二）·坐忘》中："正一先生读其书悟曰：'吾则异于是。吾（法）之简易者，无为而无不为也。'"

（张文江）

无孔笛 气功术语。指不用口鼻等孔道之内呼吸，即真息。《青天歌》："月下方堪把笛吹。"混然子注："此乃吹吾身中无孔之笛。"

（张文江）

无为之道 气功术语。①指无上至真的妙道，可以度人者。《悟真篇》后序："其篇末歌颂专谈见性，即所谓无上至真妙觉之道也。无为之道以广度人心。"②指养性、养元神的至道。《吕祖损益论》："欲养有形，必用有为之道；欲养无形，必用无为之道。"

（张文江）

无漏真人 气功名词。①指能将精气神转化为大药之人。《悟真篇》："若解更能修大药，顿超无漏作真人。"②指能行无为大道之人。《易理阐真》："……当此之时，若遇明师指点，行无为自然之道，……更可为无漏真人矣。"

（张文江）

元神 气功术语。①指藏于大脑中的生命活力。《谭子化书·术化珠宝》："得灏气之门，所以收其根；知元神之囊，所以韬其光。意谓人当充分发挥大脑中的元神作用。《脉望》："脑为上田，元神所居之宫，人能握元神栖于本宫，则金气自升，真息自定，所谓一窍开而百窍齐开，大关通则百官尽通也。"《医学衷中参西录》："元神者，藏于脑，无思无虑，自然虚灵也。""元神者，脑中无念之正觉也。"②指从先天得来（与生俱来）的生命主宰功能。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》："元神者，乃先天以来一点灵光也。"《性命圭旨》："父母媾精之后，一点灵光从太虚中来者，我之元神也，由是而气、由

是而形。"故元神又名"先天之神"。③指混成之性。《脉望》:"元神者,虚中一灵,混混寂寂,无去无来,不增不减,乃混成之性耳。"《养真集》:"人之真性,以其灵明而莫测,妙应而无方,故名之曰神。谓之元者,以别于后天思虑之神也。"《道枢(卷二十五)·准易辞》:"虚无生性,谓之元神。"④具有活泼特性和主宰功能的神。《黄庭外景经》石和阳注:"元神者,心中之意,不动不静之中,活活泼泼时是也。"《脉望》:"日用功夫,以元神为主。何谓元神?内念不萌,外想不入,独我自主,谓之元神。"《乐育堂语录》:"先天神,元神也。""元神者,即吾心中之主宰也。"⑤指有泰定识神功能的神。《养生秘录·玉溪子丹房口诀》:"元神凝,则思虑之神泰定。"⑥指具有泰定呼吸之神功能的神。《性命圭旨》:"炼神者,炼元神。坎离合体而复乾元,元神凝则呼吸之神自然泰定。"⑦谓与识神相克。《阴符经》:"人知其神(识神)而神,不知不神(不用识神)而所以神。"意谓不用识神,就可充分发挥元神之神妙。《养真集》:"念止神即来,念动神即去。"可见人欲长生,当充分发挥元神作用,而其要诀是尽可能停止或减少识神的活动。

(张文江)

元精　道教气功名词。道教认为,"元精"是气中的精华,是构成万物最基本、最精微的物质。在人则与生俱有,并非由摄取饮食营养而得,故又名"先天精",与"后天交感之精"相对,为先天"天宝"之一,为炼"内丹"三品药物之一。《养生秘录》:"元精为命之根,宝元精而真铅自生。""先天精"与"后天精"的区别是:前者是"有神通、有变化之物也";后者是"无神通、无变化之物也"(《内金丹》)。两者的关系是:"非先天不能生后天,非后天不能成先天。……是故以元精炼交感精",使"元精固而交感之精不泄"(《还真集》)。"元精"的异名、隐语、代号颇多,如坎、庚、四、九、金、月魄、兔脂、真铅、白雪、玉蕊、虎弦、潭底日红等。

(杨福程)

云行雨施　气功术语。①指吞津咽气。分而言之,干咽号云行,湿咽曰吞津,曰雨施。《道藏·幻真先生内元气诀·咽气诀》:"干咽号曰云行。""咽取口中津液,谓之雨施。"然吞津多兼咽气,故丹家每以云行雨施见称,是兼吞津咽气而言。夫津液只能到胃,不能到小腹,故凡言吞津顺下到少腹至气海者,多兼咽气,皆可谓之为云行雨施,因既吞津又咽气故。②指阴阳交媾,水火既济,铅汞相投,为结胎的基础。张平叔《金丹四百字》:"夫妇交会时,洞房云雨作。"

(张文江)

开关　气功术语。①指开通前三关、后三关。实即指通任督。元丘处机《丘祖全书》:"未开关,先打坐,无有麦子推甚磨。"②指开通肩肘关节滞气。《医学入门·开关法》:先以左手臂骨并肩,向前圆转九次,复以左右臂骨并左右肩,向前圆转九次,加至二九、三九亦好。但要从容和缓为之,或先缓后急,亦可为之。此法疏通膏肓,降心胞火,善治少劳背痛胸紧。　(张文江)

不放逸　佛教语。谓一心专注而修诸善法。《俱舍论》四:"不放逸者,修诸善法,离诸不善法。"

(张文江)

不动之境　气功名词。指神气合一时的一种境界。《心医集·静功妙药前珍》引《九皇丹经》云:"昼咽灵液,夜服真气,久则气轮于三宫,如波涛之声,所以心合于气,气合于神,融而且和,泯泯澄澄,不逐于物,入于不动之境。"

(张文江)

不受一切法　佛教语。谓心意解,不取受诸法。《法华经·化城喻品》:"以不受一切法故,而于诸漏心得解脱。"《嘉祥法华义疏》:"心无爱着,故名不受。"

(张文江)

不染世间法　佛教语。谓不着世间各种尘欲之法而专心一志于正道。《法华经·涌出品》:"住于神通力,善学菩萨道。不染世间法,如莲华在水。"此即入污泥而不染之意。

(张文江)

木液　气功名词。指火中木,离中汞,为修炼内丹的药物。《悟真篇》:"自称木液与金精,(合称二物)遇土却成三性。"《还真集》:"药物异名,……木液,……"

(张文江)

五云　气功术语。①修炼家所存想的一种五色彩云。《真诰》:"宋孺子八月五日西王母遣迎,即日乘五云车登天。"《云笈七签》:"元洲有绝空之宫,在五云之中。"这些记述,纯属迷信。然在炼功时,存想身在五云中,飘飘然,怡怡然,则对排除杂念,保护元神,确其有益。②指身内五脏真气。《道枢(卷二十五)·肘后三成》:"惟内观乎黄庭,使五云合而火龙踊起。""吾若内外俱定,不出不入,澄心定虑,观乎帝天,则五方之云起于上,女乐车骑陈乎下矣。"

(张文江)

五车　气功名词。指羊车、鹿车、牛车、大牛车、大白牛车。实比喻人修炼功夫深浅层次。《三极至命筌蹄》:"五车三乘者,羊车小乘,鹿车中乘,牛车大乘,大牛车上乘,大白牛车无上乘。"

(张文江)

五芽　气功术语。亦名五牙。①指宇宙间存在的五行之气,可服之以补五脏之损。《云笈七签(卷五十七)·诸家气法·服气精义论》:"凡服气先五芽,以通五脏,然后依常法乃佳。""凡服五芽之气者,皆宜思入其脏,使其液宣通,各依所主。"②指五脏本身所产生的五行正炁,可通过修炼而得之。《悟真篇》自序:"如炼五芽之气,服日月之光。"《太清中黄真经》中黄真人注曰:"五芽者,乃五行之正气,生于五脏之中。"

(张文江)

五劳　气功名词。①指有伤于五脏之劳。《证治要诀》:"五劳者,五脏之劳也。"《医学纲目》:"何谓五劳?心劳血损,肝劳神损,脾劳食损,肺劳气损,肾劳精损。"②指志劳、思劳、心劳、忧劳、疲劳。《明医论》:"心之所

起，自生五劳。……五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。"③指因劳逸不当、气血筋骨与肌肉活动障碍的五种劳损。《素问·宣明五气》："久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。"

（张文江）

五辛 气功名词。亦名五荤。《本草纲目》："炼形家以小蒜、大蒜、韭、云台、胡荽为五荤；道家以韭、蒜、芸台、胡荽、薤为五荤；佛家以大蒜、小蒜、兴渠、慈葱、胡葱为五荤。"此为修炼家所当节食之物。《孙真人卫生歌》："养体须当节五辛，五辛不节反伤身。莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。"辛伤阴，对阴虚人尤为不利，修炼人不可不注意。

（张文江）

五轮 气功名词。①指地、水、风、火、空的五大，此五大，表明法性之德具足圆满，故云轮。世界为此五轮所成。《大日经》疏十四："一切世界皆是五轮之所依持。世界成时，先从空中而起风，风上起火，火上起水，水上起地，即是曼荼罗安立次第。"②指身中的五个部位。《广母讲义》："从中脉流满顶轮、喉轮、心轮、脐轮、密轮等处。"③指人之目。在眼科学中有眼有五轮之说，并用来作为诊断和治疗的准则。在丹经中亦有以眼中之五轮与五脏相提并论的。《道枢（卷三十七）·入药镜》上篇："吾其全之于五轮，……何谓五轮？曰：吾之目也。其白睛属肺，其黑睛属肾，黑睛中之黄与其上下则属乎脾，黄睛中之碧则属乎肝胆，大角则属乎心者也。"

（张文江）

五毒 气功名词。指辛、酸、咸、苦、甘五味。《阴符经》："积火焚五毒。"注："五毒即辛酸咸苦甘五味。五味尽可以长生也。"《道枢（卷三十）·三元》："左右手握固而闭其气，以意想中元之火以焚其身，……昔广成子用积以焚五毒。五毒者，五谷五味也。不焚之则能壅遏其气道。"此所谓五毒，实即指人食五谷五味后所产生的浊气，自宜排出，但不等于辟谷。

（张文江）

五食 佛教语。谓长养善根之五种"法食"。对炼功也大有益处。《华严经》疏十九："长养出世善根之法食有五种：一、念食。修圣道之人，常持正念，长养一切之善根者；二、法喜食。修圣道之人，爱乐妙法，心生喜悦，以长养慧命者；三、禅悦食。修圣道之人，因得禅定而生心身喜悦以长养慧命者；四、愿食。修圣道之人，以誓愿持身，以长养一切之善根者；五、解脱食。修圣道之人，解脱惑业之系缚，于法得自在，以长养一切之菩萨善根者。"

（张文江）

五祖 道派名词。①北宗五祖，简称北五祖，指由老君所传的王少阳帝君，递传钟离正阳帝君，吕纯阳帝君，刘海蟾帝君，王重阳帝君。②南宗五祖，简称南五祖。指海蟾所传张紫阳、石杏林、薛道光、陈泥丸、白紫清等五祖。

（张文江）

五养 气功术语。谓当按时令养其被克之脏。清吴淑度《五养秘诀》："春养脾，夏养肺，秋养肝，冬养心，四季养肾。五脏得养，百病不生。"按五行相生相克说，春季肝木当令，克脾土，故当养脾；夏季心火当令，克肺金，故当养肺；秋季肺金当令，克肝木，故当养肝；冬季肾水当令，克心火，故当养心；肾为生命之本，故不论春夏秋冬，均当养之。

（张文江）

五难 气功养生名词。指五种难事，有两说：①指名利、喜怒、声色、滋味、神虑。谓其妨碍养生而最难克服。《嵇康集·答难养生论》："养生有五难，名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑精散，此五难也。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日济玄德日全，不祈喜而有福，不求寿而自延。此养生之大理之都所也。"②指惠施、学道、不死、见经、生时。《真诰》卷六："紫元夫人告曰：'天下有五难：贫贱惠施难也，豪富学道难也，制命不死难也，得见洞经难也，生值壬辰后圣世难也。"壬辰，指"太平壬辰之运。"

（杨福程）

五境 佛教气功名词。①指色、声、香、味、触五法为眼、耳、鼻、舌、身所缘之境界。②指禅定境界。据《袁了凡先生静坐要诀》，"初禅"、"二禅"皆有"五境"。初禅五境是"一觉、二观、三喜、四乐、五定心也。初心觉悟为觉，后细心分别为观，庆悦之心为喜，恬澹之心为乐，寂然不散为定心。"三禅五境是"一舍、二念、三智、四乐、五定心也。舍者，舍前喜心，并离三过也；念者，既得三禅之乐，念用三法守护，令乐增长也；智者，善巧三法，离三过也；乐者，快乐遍身受也；定心者，乐受心息、一心寂定也。"

（杨福程）

五歌 气功名词。言四季如何调养五脏祛病延年之诀。《寿世传真》："春月歌云：尝闻避风如避箭，春风多厉须防患，况因阳发毛孔开，风才一入成瘫痪。夏月歌云：四时惟夏难调理，阳神在外阴在里，心旺肾衰何所防，特忌贪欲泄精气。秋月歌云：时到秋来多疟痢，浣漱沐浴宜暖水，瓜茄生冷不宜餐，卧冷枕凉皆勿喜。冬月歌云：伏阳在内三冬月，切忌汗多阳气泄。阴雾之中勿远行，冻雪严霜宜早歇。春夏秋冬共一年，稍知调护自无愆，安然无病称真福，莫恃身当壮盛年。"

（张文江）

五轮观 佛教语。谓观五轮而可成五智如来。①观指端。《楞严经》一："我实观五轮指端。"②观自身之腰下、脐轮、心上、额、顶上五处。《大日经疏》十四："凡阿阇梨欲建立大悲胎藏建立弟子时，当先住于瑜伽而观自身，从脐以下当作金刚轮，其色黄而坚；从脐以上至心当作水轮，其色白；次从心以上至咽当作火轮，其色赤；次从咽以上至顶当作风轮，其色黑；复次地轮正方，水轮圆，火轮三角，风轮半月形，最上虚空作一点，具种种色，在

顶十字缝上置也，是此轮形正与身分相称也。此五位者，即是前所说五字，方中置阿字，圆中置博字，三角中置哕字，半月中置啥字，点中置欠字。"

（张文江）

五气朝元　又作"五炁朝元"。道教气功术语。五气，指五脏真气。①指五气各朝本脏。即通过气功修炼修习，使与五脏相应的器官不放逸而使真气各守本脏。《金丹四百字》序："以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名五气朝元也。"②指五气归于元。《高上月宫太阴元君孝道仙王灵宝净明黄素书》卷十："五炁朝元。……五炁，五藏之炁，合而朝于元宫。元宫，谓下元。守下元之既固，然后达于中元。达于中元，故朝于上元。"③指五气皆聚于顶。《金丹大成集·金丹问答》："问：五气朝元。答曰：五脏真气上朝于天元也。"《性命圭旨·五气朝元说》："盖身不能则精固，而水朝元；心不动则气固，而火朝元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大安和则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。"后两说有相同之处，皆以五气聚于上元为归宿。

（杨福程）

五时七候　道教名词。谓由常人到究竟的修炼层次和效应。《云笈七签(卷三十三)·太清存神炼气五时七候》："五时：第一时，心动多静少，思缘万境，取舍无常，念虑度量，犹如野马，常人心也；第二时，心静少动多，摄动入心，而心散逸，难可制伏，摄之动策，进道之始；第三时，心动静相半，心静似摄，未能常静，静散相半，用心勤策，渐见调熟；第四时，心静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得；第五时，心一向纯静，有事触亦不动。"从此而入七候："第一候，宿疾并销，身轻心畅，停心在内，神静气安，四大适然，六情沉寂，心安玄境，抱一守中，喜悦日新，名为得道；第二候，超过常限，色返童颜，形悦心安，通灵彻视，移居别群，拣地而安，邻里之人，勿令旧识；第三候，延年千载，名曰仙人，游诸名山，飞行自在，青童侍卫，玉女歌扬，腾蹑烟霞，彩云捧足；第四候，炼身成气，气绕身光，名真人，存亡自在，光明自照，昼夜常明，游诸洞宫，诸仙侍立；第五候，炼气为神，名曰神人，变通自在，作用无穷，力动乾坤，移山竭海；第六候，炼神合色，名曰至人，神既通灵，色形不定，对机施化，应物现形；第七候，高超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境，贤圣集会，弘演至真，造化通灵，物无不达，修行至此，方到道源，万行休停，名曰究竟。"《太上洞玄灵宝观妙经》、《至游子》等与此说稍异。

（杨福程）

五停心观　佛教气功名词。指在禅修中针对五种过失而停心观想的五种法则。一曰"不净观"，观"不净之相"，对治贪欲淫心；二曰"慈悲观"，观可怜之相，对治瞋恚之心；三曰"因缘观"，观"十二因缘、三世相续之理"，对治愚痴；四曰"界分别观"，观诸法无常，对治我见；五曰"数息观"，于静坐中默数呼息，对治杂念。其中"不净观"和"数息观"与佛教气功的关系最为密切，于禅法中被称为"两大甘露门"（详见"不净观"、"慈悲观"、"因缘观"、"界分别观"、"数息观"）。

（杨福程）

止　佛教气功名词。梵语"奢摩他"或"三摩地"、"禅定"的异名。指静息动心，或精神集中于一处。在气功修习上，往往与"观"相对应。《往生论》卷上注："译'奢摩他'曰止。止者，止心于一处，不作恶也。"《佛地论》卷一："止谓'三摩地'。"《六妙门》："一者修止，二者证止。修止者，息诸缘虑，不念数随，凝寂其心，是名修止。证止者，觉身泯然入定，不见内外相貌，定法持心，任运不动。"（参见"止观"）

（杨福程）

止观　佛教气功术语。"止"即止妄，降伏烦恼；"观"即观达，观察妄惑，达到觉悟。唯"止"能"观"，唯"观"能"止"。两者相辅相成，对立统一。《大乘义章》卷十："止者，外国名奢摩他，此翻名止。守心住缘，离诸散动，故为止；止心不乱，故复名定。观者，外国名毗舍那，此翻名观。于法推求简择名观；观达称慧。"《止观辅行》卷一："中道即法界，法界即止观。止观不二，境智冥一。"就练功次第而言，"止"在前，先降伏烦恼，停止妄念；"观"在后，断诸妄念，证得"真如"。天台宗倡导"止观双修"。《小止观》："若夫泥洹之法，入乃多途，论其急要，不出止观二法。"（参见"止"、"观"）

（杨福程）

止念　亦称"断念"、"炼心"。道教修炼术语。谓常人心缘万境，杂念纷起，故修道之始必须收心止念，停止一切与修炼无关的思维活动，以便入静。《喝道真言》："烧丹先要炼心。炼心之法，以去闲思妄想为清静法门。"《至游子》卷上："学道必先止念，念起则知之。"《保生秘要》："摄心归一，专其一处，皆可止念。"《性命圭旨》亨集："古仙云：'大道教人先止念，念头不住亦徒然。'"《性命圭旨》贞集："妄念起处，即是邪火；妄念止处，即是真元。故玄门以止念为本，释教以无念为宗。"止念，只是止其杂念和妄想，而不排斥"真想"和"正念"。因而，在道教气功中又有"存思"。存思，即包括了"真想"和"正念"，故"存思"与"止念"相辅相成。

（杨福程）

内丹　道教仙术之一。与"外丹"相对。《通幽诀》："气能存生，内丹也；药能固形，外丹也。""内丹"沿用"外丹"术语，以人体某些部位为"炉鼎"，以精、气为"药物"，以神为"火"，认为通过一定的方法，可以修炼出精、气、神合一之物，名之为"丹"或"金丹"。因为这种"丹"结自体内，故名。内丹术源于古代气功，但"内丹"的概念则出现在"外丹"之后。南北朝时僧人慧思倾心于道教神仙之术，曾立誓说："我今入山修习苦行，……愿得深山寂静处，足神丹药修此愿，借外丹力修内丹"（《南岳思禅师立誓愿文》）。此为"内丹"一词之最早见诸史籍者。其后，隋代苏元朗著《旨道篇》，论及"内丹"

之事："自此道徒始知内丹矣"(《古今图书集成·罗浮山志》)。唐代以前(包括唐代)，道教主要以"外丹"来追求肉体飞升，故"内丹"之说不显。唐代以后，"外丹"衰落，"内丹"兴起，炼气结丹成了道教的主要仙术和目标。道教中影响最大的钟吕金丹派，把修炼"内丹"分为四个阶段：①筑基，即炼好身体，达到精足、气满、神旺的"三全"境界，为"炼丹"创造必要的条件；②炼精化炁，即将精与气合炼而成为炁，达到"三归二"；③炼炁化神，即将炁与神合炼，使炁归神，达到"二归一"；④炼神还虚，即"炼一还无"，达到"与道合真"，名为"究竟"的最高境界。谓到此境界，能炼出"类如鸡子"或"大如弹丸"、"大如黍米"等形状的光辉灿烂的"金丹"，能肉体飞升，或附神弃壳，成为神仙，永远不死。此外，亦有以"见性"释"内丹"者。《道藏精华录(二)·黄庭要道》："入定之时，明明朗朗，只有一团性气，即内丹也。内丹者，亦即阳神，即所谓真吾者也。见此一物，方为见性。""内丹"之说歧义纷纭，大致可分为两类：一谓有形，一谓无形。道教中多数人对肉体飞升的想法失望之后，以有形释"内丹"者，似乎是想通过气功的修持，炼出一个能储存生命全部信息的"金丹"，以代替不能不死的肉体；以无形释"内丹"者，则与"佛性"混同。内丹术是道教气功的主流，其中虽有若干宗教观念，但它推动了人体科学和养生学的发展，为祖国文化遗产的重要组成部分。"内丹"著作素称万卷，其中影响最大的有《周易参同契》、《悟真篇》等。

(杨福程)

内视　又称"内观"。气功术语。"内视，即心视也"(《天仙心传》)。一般方法是：入静，瞑目，用心意观想自身脏器、窍穴，或存思身神等。其说至少在东汉已有之。魏伯阳《周易参同契》曰："是非历藏法，内视有所思，……前却违黄老，曲折戾九都。"魏氏尚大易、黄老、炉火之理，故以"内视"为小道旁门而贬斥之。但"内视"对治病健身的作用不可否定，故后世气功屡屡称之。如《云笈七签(卷三十)·神炁养形说》云："三月内视，心注一神，则灵光化生，缠绵五脏。"《至游子》卷下："内视三房九宫，使内外洞彻。"《真诰》卷十四："苏门周寿陵，服丹霞之道已五年，精心内视，不复饮食，体轻骨健，色如童子。"内视，是道教气功学的重要组成部分，是气功中的精华之一。它虽被视为气功初阶，但亦因此而具有广泛的实践性。

(杨福程)

内药　气功术语。各说不一。①指修炼先天精气神(即元精、元气、元神)所得之药。《净明宗教录》："内药即先天精，虚无真炁，不坏之神。"《中和集·金丹内外二药图说》："以内药言之，炼精，炼元精，抽铅中之元阳也。元精固，则交合之精自不泄。炼气，炼元气，补离中之元阴也。元气住，则呼吸之气自不出入。炼神，炼元神也。坎离合体成乾也。元神凝，则思虑之神泰定。其上更有炼虚一着，非轻易事，贵在默会，心通可也。"②指采外药入于鼎器炼得者。《天仙正理直论·先天后天二炁直论》："……故谓之外药。炼成还丹，故谓之内药。……若不曰内，则人一概混求于外，则外无药，无所得，而阻于小果空亡，将何以化神？""内药则采而后生者也。"《仙佛合宗·七日采大药天机》："必用七日采药工夫，始见鼎中火珠呈象，只内动内生，不复外驰，故名真铅内药，又名金液还丹。"③指先天一点真阳。《中和集·金丹内外二药图说》："内药，先天一点真阳是也。譬如乾卦，中一画，交坤成，坎水是也。中画本是乾金，异名'水中金'，总名'至精'也。"此处所谓真阳，也即是元阳。《脉望》卷六："即元阳动也，……微以真土引上离宫，使与真汞会合为一，是曰内药。"④指以无为法的性功所成的药。《金丹大要(卷五)·药物妙用章》："内药者，无为而无不为也。外药者，有为而有以为也。内药则无形无质而实有，外药则有体有用而实无。外药者，色身上事，内药者，法身上事，外药是地仙之道，内药是天仙之道。外药了命，内药了性。"《中和集·金丹内外二药图说》："内药，先天至精，虚无空寂，不坏元神。"⑤指发生于内的大药。《天仙正理直论·先天后天二炁直论第一》："及(至)精补精全，炁补炁足，神炁俱得定机，于此时发生大药者，全不着于外，只动于发生之地，因其不离于内，故曰内药。"⑥指大药工夫，于外药生后在鼎内所采之大药。《还乡集》："夫小药功夫为外药者，以其生于外故也。大药工夫为之内药，以其采于内也。但外药生而后采内药。"⑦指离中先天真一之液，即一般所称的阳中之阴。《金丹大要(卷五)·药物妙用章》："内药者，离中求先天真一之液(离卦中的阴爻)，液中行先天久积之砂，砂中运先天至真之汞，此汞即日中之黑(两阳爻中之阴爻)，阳中之阴也。""高上之士，夙植德厚，生而知之，故不炼外药，便修内药也。"

(张文江)

内院　道教气功名词。即泥丸宫。《道藏续编·皇极阖辟仙经》注引南樵子曰："只待婴儿成形，移居内院方歇止。"闵小艮曰："按：此内院即是泥丸，又为玉清宫。元神坐以待诏飞升之地也。"(参见"泥丸")

(杨福程)

内景　①指"至人"的内在境界。《荀子·解蔽》："浊明外景，清明内景。"杨倞注："景，光色也。……清而明者，内景，谓至人之内明也。"②指阴幽含气之物。《大戴礼记·曾子天圆篇》："天道曰圆，地道曰方，方曰幽而圆曰明。明者，吐气者也，是故外景。幽者，含气者也，是故内景。故火曰外景，而金水内景。"③又称"内象"。道教气功名词。指身内景象，包括血肉、筋骨、脏腑之象及诸"身神"等。《黄庭内景经》为道教气功内景论之专著，务成子"解题"云："黄庭内者，心也；景者，象也，……内象论，即血肉、筋骨、藏府之象也。心居身内，存观一体之象也，故曰内景。"又在"注叙"中云："其内景者，神也。"神，即"身神"。④又称"内神"。亦为道教气功名词。指"身神"中的"阴神"。道教认为，人身中有三万六千"身神"，其中一万八千属阴，"阴为内景，为内神也"(《云笈七签(卷五十五)·思神诀》)。"内景"，是道教气

功主要的存思观想对象。

（杨福程）

内清静 王重阳气功用语。指心无杂念。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》："内清静者，心不起杂念。""内清静"实指"心斋"，即虚心无欲，"澡雪精神"（参见"心斋"）。

（杨福程）

日华 气功名词。指太阳的光华。《列仙传》："尹喜把关，含德为务，挹漱日华，仰玩玄度。"《黄庭经》注："瞑目握固，存想日中五色流霞来绕，于是日光流霞，俱入口中，名曰日华。"

（张文江）

日角 气功名词。古代比作帝王。唐李商隐《李义山诗集·隋宫》："玉玺不缘归日角（指唐高祖李渊），锦帆应是到天涯。"丹家则以之比喻元神，为生命的主宰。

（张文江）

日魂 气功名词。①泛指太阳。《全唐诗六一三·皮日休·早春以橘子寄鲁望》："剖似日魂初破后，弄如星髓未销前。"丹家引申其义，指人之心神。②指为阳神。《周易参同契》："阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。"③指火中木，指汞，指离中之阴。张三丰《无根树》："无根树，花正明，月谓天心逼日魂。"谓坎离交媾。

（张文江）

日想观 佛教语。为存想法门。《观无量寿经》："佛告韦提希：汝及众生，应当专心系念一处想于西方，……当起正念正坐西向，谛观于日，令心坚住专想不移，见日欲没，状如悬鼓。"

（张文江）

中极 人体穴位名词。①道教气功学指脐中。《云笈七签（卷十二）·黄庭内景经》第二十三章注："脐中为太一君，主人本命也。一名中极。"②医家指脐下四寸处。《素问·骨空论》："任脉者，起于中极之下。"注："中极者，谓脐下同身寸之四寸也。"针灸此穴，可治遗尿、遗精、阳痿、月经不调等。

（杨福程）

中丹田 道教气功名词。人体三丹田之一。为"真炁"聚会之地，"水火交会之乡"，"大药"降落之处。其位置说法不一：①指心。《延陵君修养大略》："中元丹田，心也。"②指绛宫。《抱朴子·地真》："心下绛宫金阙，中丹田也。"③指黄庭。即心肾之间，一身之正中。此说为多数道教名家所肯定（详见"黄庭"）。④指中焦。《元气论》："中焦法地，元号中丹田也。其分野自心下鬲至脐。中丹田之位，受地元阴炁，治于胃管。胃管穴在心下，主腐谷熟水，变化胃中水谷之味，出血以营藏腑身形，如地气之蒸焉。"此外尚有脐中等说，与下丹田相混淆，似不可取。中丹田的异名和隐语有数十种，如黄庭、黄中、中黄、黄婆、规中、正位、真土、净土、玄关、西南乡、祖炁穴、归根窍、复命关、极乐园、法王城、舍利子、如意珠、天地之心、虚无之谷、黄中通理、既济鼎器、不二法门、甚深法界、不动道场、至善之地、玄牝之门、呼吸之根、凝结之所等。

（杨福程）

见独 庄子用语。"独"指"道"。"道独立无偶，故曰'独'"。"见独"即"见道"，指气功修养的最高层次和境界。谓功夫至此，即能超越时空，入于不死不生。《庄子·大宗师》："朝彻，而后能见独；见独，而后无古今；无古今，而后能入于不死不生。"成玄英疏："夫至道凝然，妙绝言象，非有非无，不古不今，独往独来，绝待绝对，睹斯胜境，谓之见独。"

（杨福程）

午时 气功术语。①指十二地支（十二时辰）中的一个时辰，相当于现代的十一时至十三时，泛称中午。②指"六阴时"中的一个时辰，为阳极阴生之时。丹家常比作"死气之时"，不宜练功。《华佗中藏经》："阴始于午后，末于子时。"《针灸大全》："午时一刻，乃一阴之生。"《云笈七签（卷三十二）·服气疗病篇》："从中日后至夜半为死气。"《抱朴子内篇·释滞》："一日一夜有十二时，其人半夜以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁。死炁之时，行炁无益也。"③指炼功中所的午时，即指在进阳火完毕后开始退阴符之时。《丹经指南》："活午即阴生。……即退符以养此真阴，可助真阳不泄。"

（张文江）

气丹 气功名词。指透过服气、伏气锻炼结成的内丹。《太清中黄胎藏论略》："服气成者，居（伏）在丹田中，凝结若鸡子，炳焕肌肤，坚白筋骸滑劲。"

（张文江）

气海 气功名词。①指任脉中的膻中，丹家则常称之为中丹田绛宫。《灵枢·海论》："膻中者，为气之海。"②指脐下气海穴，丹家则常称为下丹田。《云笈七签》："气海者，是受气之初，传形之始，当脐下三寸是也。婴儿诞育时，惟脐带与母相连，其带空中如管，则传气之所形，从此脐凝结也。人欲长生，必须其本，树欲滋荣，必固其根。人不知根本，外求修助，万无一成。气海者，与肾相连，属壬癸水，水归于海，故名气海。"《幻真先生注胎息经》："脐下三寸为气海，亦为下丹田。"《红炉点雪》："丹田（此即指气海）为气禀之源，犹若果实受气于蒂，坎离上下，以此为中宫，气脉升降，以此为基址。……人诚能以祛病延年之法，敬而行之，或行或坐，或立或卧，念念不忘，旬日之间，气血循视而不乱，精神内顾而不摇，衰者起，病者愈，疲癃转康健之躯，枯槁回温润之色，顿觉增精补髓，养气助阳，睛目光明，身轻力壮，百病减除，功简而效速，诚为保身至道，祛病之秘决也。"《资生经》："今夫气海者，是男子生气之海也。"《难经》疏："则气海者，盖人之元气所生（处）也。"《道枢（卷十四）·胎息篇》："气海者，在脐之下三寸，其名曰子宫（产生圣胎之宫），元气之根本也。"③指肾。《钟吕传道集·论水火》："元阳在肾，肾是气之海。"

（张文江）

丹田 道教气功名词。道教认为，人经过炼养精、气、

神，可以在体内“结丹”。“丹田”即“结丹”之所，故名。《道藏·太极祭炼内法》卷中：“此丹田二字本出道经，名曰丹田者，谓出金丹造化之田也。”“丹田”为练功意守之处，有上、中、下之分，其部位说法不一。“上丹田”有泥丸、印堂、祖窍等说，“中丹田”有一心正中穴、绛宫、黄庭、脐中等说，“下丹田”有神阙、气海、关元、命门、肾间、会阴等说。诸家说法不一，当由于各自的理论、方法和经验的不同。如主张守泥丸的，认为“神居最上，顶贯百脉，存之可以出有入无，神游八极”；主张守眉间的，认为“无位真人在面门出入，存之可以收摄圆光”；主张守心中正位的，认为“百骸万窍，总通于心，存之可以养神摄念，须发常玄”；主张守脐内的，认为“命蒂所系，呼吸所通，存之可以养育元神，厚肠开窍”；主张守小腹的，认为“气归元海，药产坤乡，存之可以鼓动元阳”，“还精补脑”。但一般说“丹田”，则指“下丹田”，即脐部或小腹区域。《云笈七签(卷十八)·老子中经》：“丹田者，人之根也，精神之所藏也，五气之元也，赤子之府，男子以藏精，女子以藏月水，主生子，合和阴阳之门户也。在脐下三寸，附着脊膂，两肾根也。”《太极祭炼内法》卷中：“一切气、一切精、一切力、一切脉、一切筋、一切声、一切志、一切智，皆从此出，言十二经脉皆自丹田生，散而为四肢百骸也。”这里说的“丹田”即“下丹田”。道教认为，丹田“机发则成窍，机息则渺茫”，“生而有形，死而无质”，“有三位而无正藏”，故不可于有象求之，不可于解剖得之。同时又认为，当功夫进入高层次后，“人身处处皆真穴，此体无处不丹田”(《丹经》)。(参见“上丹田”、“中丹田”、“下丹田”)

(杨福程)

月窟　气功名词。①指月之归宿处，在极西之地。《广弘明集二十南朝梁简文帝·大法颂》：“西逾月窟，东渐扶桑。”唐·岑参《嘉丹集·北庭贻宗学士道别诗》：“荷戈月窟外，擐甲昆仑东。”丹家则引申其义，以月窟为肾阴所居之处。《性命圭旨·采药归壶图》：“收拾蟾光归月窟，从兹有路到蓬莱。”②姤卦异名。邵康节《击壤集》：“因探月窟方知物。”“乾遇巽时观月窟。”《试金石》济一子傅金铨注曰：“月窟，即下文之姤卦。”乾遇巽，姤也，夏至也。其象为月窟。一阴起于五阳之下，下弦之象也。”

(张文江)

月魄　气功名词。①泛指月亮。《艺文类聚·南朝梁简文帝相宫寺碑铭》：“珠生月魄，钟应秋霜。”《高常侍集》：“日轮驻霜戈，月魄悬雕弓。”②指为阴神。《周易参同契》：“阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，与为室宅。”③指水中金，指铅，指坎中之阳。《无根树》：“无根树，花正明，月魄天心逼日魂。”谓坎离交媾。

(张文江)

乌兔　气功名词。内丹术借用古代太阳为金乌、月亮为玉兔之说，常以乌代表心火、离火、日魂、阳龙、汞，以兔代表肾水、坎水、月魄、阴虎、铅，并作为阴阳交媾、水火既济、魂魄共室、铅汞相投以结内丹的基础。《悟真篇》：“先把乾坤为鼎器，次把乌兔药来烹。”(参见“日魂”、“月魄”、“阳龙”、“阴虎”)

(张文江)

乌魂　气功名词。即指日魂、阳龙(详见各条)。

(张文江)

风火　气功术语。①指息和神。柳华阳《金仙证论·风火经》：“风者，息也；火者，神也。”②指风火为炼丹的主宰和妙法。《金仙证论·风火经》：“风者，乃炼丹之要法，即升降之消息，古人寓曰巽风，或喻以橐籥，是即往来之呼吸也；火者，炼丹之主，化精化气之具。③指风火有同用之机，乃金丹至要之道。同上书又云：“风火有同用之机，乃上天之秘诀，金丹至要之法。”如练功人“或显于火而秘于风，或显于风而秘于火”，都是不对的。全真教主王重阳说：“初筑基之时，先将上窍之神(离火)沉潜于下窍炁穴之中，心息相依，使真意常觉，一呼一吸，往来造化炉中，久久纯熟，自然火从脐下发，虎向水中生，……日月被此凝照，巽风吹嘘，自然黑中生白，水里火发，旋绕炁穴，而为真阳初动”(《大成捷要》)。《慧命经·正道修命直论》：“炼者以火而化物，火非风不灼，物无所则无居。是故圣人参乎大道，修乎性命，风火物所并而同用。上下万古成乎其道者，莫不以此为要也。”

(张文江)

手印　佛教语。指用手指结成的印。各家手印形态不一，凡四十余种之多，然其目的则一，都是为了能更好更易地取得效验，实为加强信念，能更好地专心一志去修炼。《陀罗尼集经》二：“若作手印诵诸咒法，易得成验。”

(张文江)

毛际　人体部位名。当曲骨穴下方长阴毛处。《素问·骨空论》：“任脉者，起中极之下，以上毛际。”

(张文江)

化身　道教修炼内丹术的术语。意谓炼功到一定程度，元神可以离开躯壳而化成其它的身形。《慧命经·僧真元十二问》：“何为化身？答曰：即出定之身所化也。”

(杨翠兰)

水火　气功术语。本指五行中的水、火两行，丹家则喻之为精与神。《金丹大要》：“天一生水，在人曰精；地二生火，在人曰神。人之精、神，荣卫一身。以呼吸用神炁，以神炁聚水火，以水火炼胎息。坤离交感，遂生津液，而还丹成。”

(张文江)

长谷　气功隐语。指鼻子。《黄庭内景经》：“长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别。”唐梁丘子注：“长谷，鼻也。玄乡，肾也。郊邑，谓五脏六腑也。言鼻中之气出入，下与肾连，周绕脏腑，心居赤城，存想内外，郭外曰郊，故为象谕也。”

(李远国)

幻丹　气功名词。①指不明法诀而妄为采取所结成

的害人之丹。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》："学道之士，不知正理，而妄为采取交会，故成幻丹。幻丹者，未静心田，遽采一阳，故斯时也，一阳奕生，非真阳也；气非元气，乃呼吸之气也；精亦非元精，乃淫泆精也；神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方学道，便欲为仙，得非欲念乎！以欲念而交会阳生，此幻丹之所以有也。……傍风捉影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精乃荡然而去，先天又无所主。呜呼，非长生之丹，乃促命之丹也。"《性命圭旨·蛰藏气穴众妙归根》："凝神调息，皆有口诀，不然恐思虑之神，妄交于呼吸之气，结成幻丹，而反害药物矣。"②采气非时，血凝为物。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》："有采气而上遇心血，气血凝而为物，亦曰幻丹。"③水源不清炼成之丹。《仙佛合宗·水源清浊真丹幻丹》："凡有念虑、存想、知见、睹闻，皆属后天，所谓浊源也。阳精从此浊源中生，因而采封炼止，纵合玄妙天机，终成幻丹。以其水源不清也。"④精气未充遽行采取而结成之丹。《至道心传》："近之迷者，一毫未积，精气未完，便求下手，纵气感神交，唯一幻丹耳。"

（张文江）

双修　气功术语。①指性命双修。《性命圭旨》元集："方其始也，以命而取性。性全矣，又以性而安命，此是性命双修大机括处。"《中和集》卷四："高上之士性命兼达，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身，身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明，性圆明则无来无去，命永固则无死无生。至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。"②指阴阳双修。宋翁葆光《悟真篇注疏》卷一："修真之士，若执己身而修之，无过炼冶精气神三物而已。奈何三物一致，俱后天地生，纯阴而无阳，安能化形为纯阳，而出乎天地之外也哉！"故当借彼立鼎，阴阳双修，"采先天一气，真阴真阳，二八同类之物，擒在一时辰内，炼成一颗至阳之丹，号曰真铅。"

（李远国）

为道　气功术语。言为无为之道。《老子》："为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。"注："言为学与为道不同，为学求多见闻而日益，为道以清静无为而日损，而至于无为也。"

（张文江）

月轮观　佛教语。指透过明月观想，使我心能与菩提心相类的一种法门。①观想鼻端有明月。《守护国界经九》："汝今宜应当于鼻端想月轮，于月轮中作唵字观。……唵字即是毗卢遮那（佛名）之真身也。"②想明月在心中。《无量寿轫》："犹如净月仰在心中。"《法华轫》："如秋月光明澄静仰在心中。"《心地观经》八："凡夫所观菩提心相，犹如清净圆满月轮，于胸臆上明朗而住，……端身正念结前如来金刚缚印，冥目观察胸中明月，作是思维，满月轮五十由旬，无垢净明，内外澄彻，最极清凉。月即是心，心即是月，尘翳无染，妄想不生。"佛教的月轮观，形似荒唐，而在炼功中，却大有益处。《证道歌》："心镜明，鉴无碍，廓然莹彻周沙界。万象森罗影现中，一颗圆光非内外。"

（张文江）

水中金　气功术语。①指坎卦☵中的阳爻，实指阴中之阳，亦名铅。《中和集·问答语录》："坎水之中有乾金，故强名曰水中金。"在五行学说中，金生水，则金为母，水为子，故《悟真篇》指为"子隐母胎"。②指修炼金丹的大药。《太乙金华宗旨》："……其大药则始终一水中金而已。"故丹书每尊称他为金公、金翁。

（张文江）

水中银　气功术语。指离中之汞、龙之弦气，亦即指冰清玉洁的姹女。《悟真篇》："金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。"谓女先到男家，即丹书所云以汞投铅。

（张文江）

丹书墨篆　气功名词，乃古代养生家、丹家所作的座右铭，示人当常调和阴阳，以求长寿。《云笈七签》卷七："丹简者，朱漆之简，明火主阳也；墨篆者，以墨书文，明水玄阴也。人学长生，遵之不死，故名丹简墨篆。"这与《黄帝内经素问》的观点完全一致，《素问·上古天真论》："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。""余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，……故能寿敝天地，无有终时。"《素问·生气通天论篇》："阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。"可见阴阳乃是人寿夭的关键。

（张文江）

反观内照　又称"回光内照"、"回光返照"，简称"反照"或"返照"。佛、道气功通用术语。有狭义、广义两说：①狭义的"反照"，是指精神内视、内守。即把外向的精神反向于内，或意照窍穴，或历视一身，或观察内景，或无思无虑无所观照。《太上纯阳君了三得一经》："回光返照中，神归炁穴里。"《仙佛合宗·真意》："返观内照者，返回其驰外之真意，以观照于内也。"《仙学真诠·丹事》："夫回光内照者，非是指着鄞鄂所在而用意照之也，不过虚静以返神于内耳。盖凡人之心，每日只在外而驰骛，凡外面许多机变巧捷，俱是神之光影，可见此神一向只照外边，自己一个身子都反不曾管顾。如今不用旁求近觅，只将照外边那个神收拾回来，放下外边许多机巧，一意收藏归内去，屏除许多杂思虑，这个便是反观内照。其实观无所观，照无所照，则亦未尝不观照。"②广义的"反照"，泛指通过静功的修炼而获得智慧明通，照见自己的"本来面目"；或曰"全用逆法"，"返求个天地未生之体"。《心学·释》："菩萨从来不离身，自家昧了不相亲。若能静坐回光照，便见生前旧主人。"《太一金华宗旨·回光守中章》："金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真气；非止一时之妄想，直空千劫之轮回。……孔云'知止'，释号'观心'，老云'内观'，皆此法也。但返照二字，人人能言，未得到手，未识二字之义耳。自知觉之心，返乎形体未兆之初，即吾六尺之中，返求个天地未生之体。"

（杨福程）

水火相见 气功术语。实指坎离既济，精气相融。《心医集·静功妙药前珍》："精从下流，气从上散，水火各背，不得凝结，皆是此心使然。爱念不生，此精必不下流；忿念不生，此气必不上炎。一念不生万澄寂，则水火自然相见。"水火相见是结丹的具体表现，而其关键在于一念不生，高度入静。

（张文江）

以铅制汞 气功术语。亦名"以铅聚汞"。谓以元气调制心神，神气凝合，以返先天境界。《脉望》卷七："修养家以铅制汞，不过使元阳与游魂重来相见，聚而不散，返吾未生之初耳。"

（李远国）

玄 气功术语。①指玄妙难测之道。《老子》："玄之玄，众妙之门。"《太玄理·玄摛图》杨雄："玄者，幽摛万类而不见形者也。"《太平御览·玄图》张衡注："玄者，无形之类，自然之根，作于太始，莫之能先，包含道德，构掩乾坤，橐籥之气，禀受无形。《抱朴子·畅玄》："玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇昧乎其深也，故称微焉；绵邈乎其远也，故称妙焉。""其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅，光乎日月，迅乎电驰。""因此类而为有，托潜寂而为无，设大幽向下沉，凌辰极而上游，金石不能其坚，湛露不能等其柔，方而不矩，圆而不规，来焉不见，往焉莫追。"②指为修行人所当明了的要旨。《信心铭》："不识玄旨，徒劳念净。"《张宾诗》："静室谈玄旨。"

（张文江）

玄一 气功术语。指玄妙之一而为天地万物所不可离者。《老子》："天得一以清，地得一以宁，……万物得一以生。""神得一以灵。"《太平经》："夫一者，乃道之根也。""乃至道之喉襟也。"其为道也，则为玄一之道，无所不辟。《抱朴子·地真》："玄一之道，亦要法也。无所不辟。与真一同功。"

（张文江）

玄门 儒佛道三家通用语。①指众妙之门。《老子》："玄之又玄，众妙之门。"②指以清净为宗者。《行事钞》上之一："凡厕预玄门者，克须清禁，无容于非。"《性命圭旨》："玄门以止念为宗。"③指佛法。《资持记》上一之三："佛法深奥，有信得入，故曰玄门。"④指儒业文风。《魏书·礼志》："致意玄门，儒业文风。"⑤指建立方便玄学之门。《长春宫碑铭》："长春癸未至燕，年七十六矣。……大辟玄门，……。"⑥指生死之门，实指丹田。《脉望》卷八："生门、死户，乃玄门、牝户之别号。"⑦指鼻。《道枢（卷八）·外景篇》："玄门者，鼻也。"《金丹大成·金丹问答》："鼻通天气，曰玄门。"

（张文江）

玄心 气功名词。指佛性。《维摩经注》序："玄心独悟。"

（张文江）

玄月 佛教语。喻玄妙之真理，不为尘垢所蔽，则如月之光明。《三论大义钞》一："举此秘指，以示彼玄月。"

（张文江）

玄玄 气功术语。①谓大道之义，深奥玄妙。《老子》："玄之又玄，众妙之门。"②指元神之府。《性命圭旨·乾坤交媾·去矿留金》："此处乃玄中玄，天中之天，郁罗萧台，玉山上京，脑血之琼房，魂精之玉室，百灵之命宅，津液之山源，此正在两耳交通之穴，前明堂，后玉枕，上华盖，下绛宫，北极太渊之中，乃真一元神所居之室也。"

（张文江）

玄机 道家术语。谓深奥之妙道，玄微之机要。《云笈七签》："玉牒启玄机。"

（张文江）

玄牝 气功名词。首见《老子》第六章："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。"玄，深奥。牝，雌性。"玄牝"指雌性的生殖器官，喻"道"的本体及其生化作用。在气功学中又有如下的含义：①指天地、口鼻。河上公《道德真经注》："玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。"道教一派承袭此说，故又名之为"出纳户"。②指阴阳或阴阳之门户。《紫清指玄集》："玄者，天也，阳也；牝者，地也，阴也。"《西游原旨》第二十回："玄牝为阴阳之门户也。玄为阳，牝为阴。"③指黄庭。《养生秘录》："中宫即黄庭，即玄牝。"《冯氏锦囊》："身中一窍，名曰玄牝。……在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之乡，一身之正中。"此窍在《性命圭旨》中称为"祖窍"，又称为"中"，包括人身之"中"和本体之"中"，列其异名和隐语有56个，如：规中、黄中、空中、玄关、真土、黄婆、祖气穴、混沌窍、西南乡、总持门、归根窍、复命关、法王城、极乐国、真一处、希夷府、不动道场、至善之地、不二法门，甚深法界、造化泉窟、既济鼎器，坎离交媾之乡、生死不相关之地等。④指气海。《胎息经注》："脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。盖玄者水也，牝者母也。……修道者常伏其于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎即结，乃自生身，即谓内丹。"⑤指两肾中间之窍。《养生秘录》："二肾之间，虚生一窍，是谓玄牝。"⑥指山根。《寥阳殿问答》第一编注："山根一地，亦名玄牝。"⑦指子宫，即"结胎"之所。《西王母女修正途十则》第四则闵一得注："子宫即内牝，盖男子之玄窍。丹书曰：'阳曰玄，阴曰牝。'合而言之，即老子所谓'玄牝之门'。……此则以子宫言，盖假人事以明之，然可见圣胎、凡胎皆结于此。"⑧指玄奥之窍。此窍无具体部位，不关形体色相，而是"机发则成窍，机息则渺茫"（《金仙证论》）。即所谓"非有非无、非色非空、非内非外"的"混沌穴"、"恍惚乡"。此外又有"玄"为两眼间的玄关窍，"牝"为下丹田；"玄"为上鼎（乾首），"牝"为下炉（坤腹）；"玄牝"包括上、中、下三丹田，为太极等说。诸说多与"玄关"为同一范畴，其要是指人体阴阳交会之地、生化之处和人与自然沟通之门（参见"玄关"）。

（杨福程）

玄华 气功名词。①指上丹田。《云笈七签》："泥丸玄华，保精长存。"②指发神。《酉阳杂俎》："发神曰玄华。"

（张文江）

玄关 亦称"玄窍"。道教气功名词。指"通玄入妙"的机关和"结胎炼丹"之所在。由于"通玄入妙"和"结胎炼丹"的方法、途径、感受、层次、境界的不同，故众说纷纭。①指"天心"，即"通天窍"、与"道"契合之心。《三丰真人玄谭全集·玄谭》："天心，此心是真空心，曰玄关、通天窍。"白玉蟾在《紫清指元集·玄关显秘论》中称此心为"无心"，"无心则与道合"，"而名之曰道"。②指"灵明处"。《三丰丹诀》："一孔玄关要路头，非心非肾最深幽，膀胱谷道空劳力，脾胃泥丸实可羞。神杰归根常恍惚，虚无窍里细搜求。原来只是灵明处，养就还丹跨鹤游。"此"灵明处"指"慧心"，或窥见静中景象的机制。③指眼前圆光。赵避尘《性命法诀直指》："眼前圆光是玄关。"从圆光中可见到非常景象，故谓之"玄关"。其机制与"开天目"或与前庭幻觉有关，根源在内，景象在外。故论者常谓此窍既不在内，又不在外；既不离身，又不在身。④指"明心见性"的"灵机"。《唱道真言》："心何以明？忽然而明，此玄关也。性何以见？忽然而见，此玄关也。玄关为明心见性之灵机，结胎炼丹之要括。"⑤指"先天之物"的所在或"魂魄出入之门"。《修真辩难前编参证》："问：先天之物果在何处？答曰：在玄关一窍。夫所谓玄关者，乃四大不着之处，非有非无，非色非空，非内非外。又曰玄牝门、生杀舍、阴阳窍、生死关、混沌穴、龙虎坛、龟蛇窍、恍惚乡、杳冥地、出纳户，戊己门，总曰玄关。在身非心肝脾肺肾，非眼耳鼻舌身意，非三百六十骨节，非八万四千毛孔。……要知此窍，在于六根不着之地，五行不到之处。……非下数十年穷理工夫不能见此。……玄关者，即魂魄出入之门户，但此门户无形无象。"此说迷离惝恍，令人不知所指。⑥指"活子"、"正子"、"活午"等之玄况。谓"其得之由，在于机感机应"（《修真辩难前编参证》闵一得注）。（参见"活子时"、"正子时"、"活午时"）。⑦指"真一"。《中山玉柜经》黄元君注："道以真一为玄关，以专精为要路。"（参见"真一"）⑧指"中"。《中和集·问答语录》："圣人只书一个中字以示人，此中字玄关明矣。所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不在中之中。"此"中"指本体之"中"（参见"中"）。⑨指顶门。《大成捷要·返还证验说》："此玄关乃太阳真火烧开顶门之玄关也。"⑩指两眉间的"祖窍"或两眼间的"山根"。此为性功意守的主要部位，守此部位容易见到静中光景和开发智慧。故此说与"灵机"、"灵明处"和"眼前圆光说有关，通俗气功多持此说。⑪指人体的正中部位，即"规中"或"黄庭"。《还真集》："鼎器在人身天地之正中，故作天心，或作玄关一窍。"此窍在《性命圭旨》和《遵生八笺》又称为"祖窍"，其异名甚多，论之颇详。⑫指内肾一窍。《妙一斋医学正印·种子》："内肾一窍，名玄关；外肾一窍，名牝户。"⑬指"脊前脘后"之窍。《皇极阖辟仙经·添油接命》闵一得注："此窍在脊前脘后，而有形（窍？）无形。未开谓之玄关，既开谓之玄窍。学者行到虚极静笃时，此窍乃现。胎息息于此也，我身元神于此升降，乃谓得道道路也。……丹田一名神室，又曰黄房，其名不一。总之结胎养胎，造至脱胎，皆基于此处。"闵氏所谓"脊前脘后"之窍实指黄庭，但有"玄关"、"玄窍"之分。⑭指气穴。《皇极阖辟仙经·凝神入窍》："元（玄）关祖窍，气穴是也……即脐后一寸二分。"该书又称此窍为命门、神炉、坤炉。⑮指"丹之门户"。《金丹真传》："若问筑基下手处，须明橐龠玄关。"注："玄关者，丹之门户也。"丹之门户，当指上、中、下三丹田，在筑基时当指下丹田。⑯泛指人体阴阳交会之处。《大道修渡真谛》卷四："人体之玄关，即二炁交精于一穴而成其玄关也。此之谓窍者，不过阴阳之交点也。"此说虽无定指，但富有概括性和灵活性。上述诸说可分为两类：一是抽象的，无具体部位；一是具体的，在人身上某处。在其总的内涵上，除了不具备口和鼻的意义外，余则与"玄牝"略同。盖指人体阴阳交会之处、生化之所、人与自然沟通的枢纽以及练功获得超常效应的机制。故道教气功重视玄关窍开，认为"玄窍开时窍窍开"（元尹清和诗），能"结丹出神"、"通玄入妙"，"非下数十年穷理工夫不能见此"（参见"玄牝"）。

（杨福程）

玄武 气功名词。指肾水，亦名北方壬癸水、阴虎、中男、玄龟、坎。《道枢（卷三十）·真一》："肾之水可以为……玄武，……然皆阴虎也。"《中和集·三五指南图局说》："北一，天一生水。以易言之，曰坎，曰中男，曰玄武，曰龟。"

（张文江）

玄览 气功名词。①指邪思杂念。《老子》："涤除玄览，能无疵乎？！"②指静能生慧。《河上公章句》注："心居玄冥之地，览知万事，故谓之玄览也。"

（张文江）

玄泉 气功名词。①指口中唾液。《黄庭内景经》梁丘子注："玄泉，口中之液也。"《黄庭外景经》梁丘子注："丹者，血也。化入下源，交为白精。当此之时，缩鼻还之，上至泥丸，下至口中，变为玄泉。"《针灸大成》："常以四月五月弦朔清旦，西南端坐，叩金梁九，漱玄泉三，……。"②指肾水、真一之水。《黄庭外景经》："送以还丹与玄泉"。注曰："玄者，北方黑色也。""泉者，坎之月窟别号也。"《脉望》卷八："真水，……在乎采太和妙气之中，自有真一之水，谓之玄泉。"

（张文江）

玄胎 气功名词。指内丹。与圣胎含义相似，乃长生之道。《胎息经》幻真先生注："修道者，常伏其炁于脐下，守其神于身内，相气相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即名内丹，不死之道也。"

（张文江）

玄珠 气功名词。①指道之真奥。《庄子·天地》："黄帝游乎赤水之北，登乎昆仑之丘，而南望还归，遗其玄珠。"《释文》："玄珠，道之真奥也。"②指一身造化之始、即先天一元之气。《性命圭旨·性命双修万神圭旨》："以其为一身造化之始，故名先天。以其阴阳未分，故名一炁。又名黄芽，又名玄珠。"③指外药。《五篇灵文》序王重阳注："玄珠，外药也，先天真元也，真阳，火也，铅

遇癸生也。"④指内丹。《悟真篇》:"中央正位产玄珠。"《玄珠心镜》注:"白色入里,黄色为表,团圆如珠耳。外黄内白,悬在气海之中,黄光灿灿如弹丸,黄如橘,久久形之,先斗日月,此为玄珠尔。"《金丹真传·玄珠》注:玄珠者,玄座虚浮,去地五丈,悬一珠宝,大如黍米,圆陀陀,光灿灿,佛家所谓牟尼玄珠,龙女所献世尊者也。"

(张文江)

玄素 气功名词。为《玄女经》、《素女经》的合称,实指房中术。

(张文江)

玄根 气功名词。①指上丹田。《黄庭内景经》:"通利天道存玄根"。存玄根,即意守上丹田。②指口中唾液。《大洞经》:"服玄根之法,……咽液七过也。"

(张文江)

玄真 气功名词。指真性。《黄庭内景经》:"能存玄真万事毕。"《云笈七签》:心存玄真,内外相应。即在静功中,只用元神,不用识神。

(张文江)

玄冥 气功名词。①泛指深远幽寂。《庄子·大宗师》:"子讴闻之玄冥。"《疏》曰:"玄者,深远之名也。冥者,幽寂之称。"②指黑暗之处。《淮南子俶真》:"处玄冥而不暗。"③古水神名。《礼月令》:"孟冬之月,其神玄冥。"注曰:"水官之臣,自古以来,著德之功者也。"④肾神名。《黄庭内景经》:"肾神玄冥字育婴。"⑤下丹田。《金丹大要·真土妙用章》:"日月入于西而光耀子东,则东方青龙木德之正气入子玄冥之内,化而为六己。"

(张文江)

玄道 气功名词。谓玄妙的大道。《抱朴子内篇·畅玄》:"夫玄道者,得之乎内,守之于外,用之者神,忘之者器,此思玄道之要言也。……乘流光,策飞景,凌六虚,贯涵溶,出乎无上,入乎无下,经乎汗漫之门,游乎窈眇之野,逍遥恍惚之中,倘佯仿佛之表,昭九华于云端,咀六气子丹霞,徘徊茫昧,翱翔希微,履略蜿虹,践跚旋玑,此得之者也。其次则真知足,知足者则能肥遁勿用,颐光山林,纡鸾龙之翼于细介之伍,养浩然之气于蓬荜之中。"

(张文江)

玄境 气功名词。指在静功中入于混沌时所见到的玄妙景象。《五篇灵文》序王重阳注:"外观玄境之象,犹如室内之灯光,照透窗外之明朗,……温养丹鼎,光透帘帏,此之谓欤!"见此玄境时,不可着意,一用识神,则隐而不见。宜让其自现自没。"

(张文江)

玄膺 气功名词。①指生死之窍。《黄庭内景经·天中章》:"舌下玄膺生死窍。"②指津液之海,生化之源。《性命圭旨·玉液炼形法则》:"夫玄膺一窍,乃是津液之海,生化之源,溉灌一身,皆本于此。"经实践证明,存思此处,则津液自来。《医学心悟》曾以"人参果"比喻津液,可见玄膺一窍在人身中之重要。 (张文江)

主客 道教修炼内丹术的术语。即宅宾。指炼功中相对的两方面,如炼功中正念是主,杂念是客。也有指元神和元精,元神位居乾宫,元精位居坤宫。从元神角度看,元神下行称由主成客;元精上行称由客成主。

(杨翠兰)

正气 气功名词。①相对邪气而言,能抵抗邪气对人体的危害。实即指真气。《素问·刺法论》:"正气存内,邪不可干。"②指鼻所吸清气。《气法要妙至诀·运气法》:"鼻中取为正气,可服;口中取为邪气,不可服。"

(张文江)

正心 ①儒、释、道三教修养用语。谓内心端正,而无邪妄。《礼记·大学》:"欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意。"唐孔颖达注:"能诚其心意者,则心不倾邪也。"《心学·儒》:"正心之始,当以己心为严师,如此一二年间,守得牢固,自然心正矣。"《无量寿经》卷下:"正心正意,斋戒清净。"王重阳诗:"心中端正莫生邪,三教搜来做一家。"②魏晋之际傅玄所著《傅子》篇名。讲道德内在的自觉对于修身、治国的重要性。谓"立德之本,莫尚乎正心",而治国之本在于"立德"。其"正心"的内容主要是通过抑制情感而达到"自得",即"求之心而已"。心正,"则远迩内外咸知所象矣。"

(杨福程)

正观 佛教名词。①义同"正见"。与"邪观"、"邪见"相对。《佛学大辞典》:"观与经合,则称正见,即正观也。"道教亦有是说,但有时则指守窍。《金笥宝箓》曰:"眼守此窍不离,即如来正法眼,合涅槃之秘旨。故《楞严经》云:作是观者,名为正观;若他观者,名为邪观。"②指离痴见法。《观无量寿经》卷上:"正念止观。"净影疏:"离痴见法,名曰正观。"③指"中道正观"。《小止观·证果》:"云何修正观?若体知心性非真非假,息缘真假之心,名为正。谛观心性非空非假,而不坏空假之名。若能如是照了,则于心性通达中道,圆照二谛。若能于自心中见中道二谛,则见一切诸法中道二谛,亦不取中道二谛,以决定性不可得故,是名中道正观。"

(杨福程)

正念 气功术语。与"邪念"、"杂念"相对,即符合练功需要的意念或"无念"。《大乘起信论》:"心若驰散,即当摄来,位于正念。"慧远《观经疏》:"舍相入实,名为正念。"《规中指南》:"盖无念之念,谓之正念。"《心学·道》:"但事来不受,一切处无心,即是无念也。无念之念,谓之正念。正念现前,识念自然污染不得。"张三丰《玄机直讲》:"万念俱泯,一灵独存,谓之正念。"

(杨福程)

本心 佛教语。①指真如之性。《神会语录》:"真如之性,即是本心。"②指本身、佛身。《顿悟入道要门论》:"问其心似何物?答:其心不青不黄,不赤不白,不长不短,不去不来,非垢非净,不生不灭,湛然常寂,此是本心形象也。亦是本身,本身者,即佛身也。"

(张文江)

本有 佛教语。①谓本来固有的性德。《法华玄义》

七:"本有四德,隐名如来藏。修成四德,显名为法身。"②指三世之生活。《涅槃经》十:"生前、死后、现在之生活,谓之本有。"③指玄妙之本性,时隐时现。《涅槃经》十:"本有今无,本无今有。"

(张文江)

本体 气功名词。指心性。《性命圭旨》:"心性者,本体也。儒之执中者,执以本体之中也。道之守中者,守此本体之中也。释之空中者,本体之中本洞然而空也。道之得一者,得以本体之一也。释之归一者,归此本体之一也。儒之一贯者,以此本体之一而贯之也。""惟此本体,以其虚空无朕,强名曰中,以其露出端倪,然而中即一之藏也,一即中之用也。"

(张文江)

本身 佛教语。指佛身,亦即指本心。《顿悟入道要门论》上:"问其心似何物?答:其心不青不黄,不赤不白,不长不短,不去不来,非垢非净,不生不灭,湛然常寂,此是本心形相也,亦是本身。本身者,即佛身也。"

(张文江)

本性 佛教语。①指本来固有之性。义同自性。《坛经》:"本性自净自定。""故知本性自有般若之智,自用智慧观照。"《圆觉经》:"若此觉心本性清净因何染着。"《玄肤论·质性论》:"本性者,自先而言之,清净圆明,混成具足,圣不加丰,愚不稍啬者也。"②谓为成佛之本。《华严经》:佛具大智慧照了一切法,自性本来是佛,故名本性佛。《永嘉证道歌》:"法身觉了无一物,本源自性天真佛。"

(张文江)

本命 气功名词。指受之于父母的先天祖气。《入药镜》:"初结丹,看本命。"了真子注:"初结圣胎,则看受气之初。初,本命也。"

(张文江)

本觉 佛教语。①指本来清净之自性。《起信论》:"本觉,一切众生本来固有之自性清净心也。"②指舍离杂而复归清净之心。《大乘起信论》:"所言觉义者,谓心体离念。离念相者等虚空界无所不遍。法界一相,即是如来平等法身。依此法身说名本觉。……依本觉故而有不觉(无杂念之觉)。"③指心藏佛理而无识见。《两部论》:"理以本具之故为本觉。"

(张文江)

本根 气功名词。指生炁之源的丹田。《诸真圣胎神用诀·玉云张果老胎息诀》:"丹田者,生炁之源,一名丹田,……十名本根。"

(张文江)

平常 气功名词。谓平平常常,不假施为,默然而静,乃坐功的要诀。明代高攀龙《高子遗书》:"静坐之法,不用一毫安排,只平平常常,默然静去。此平常二字,不可容易看过。"

(张文江)

玉枢 气功名词。指清明状态的元神。李西月《玉枢经》注:"居中而运,则谓之枢。北斗一星名天枢,取其运于中央也。人身以神为枢,纤尘不染,有如玉之清明,故曰玉枢。此经大旨,盖教人炼元神也。"

(张文江)

玉垄 气功名词。指人之鼻。《黄庭内景经·至道》:"鼻神玉垄字灵坚。"梁丘子注:"隆垄之骨象如玉也。"故以玉垄名之。

(张文江)

玉佩 气功隐语。指天地之间的魂精。《云笈七签》卷九:"玉佩者,九天魂精。九天之名曰晨灯,一名太上隐玄洞飞宝章。"《道藏》中有《洞真玉佩金铛太极金书》,述修炼玉佩之法。

(李远国)

玉液 内外丹家名词。①指长生不老之药。《汉武帝外传》:"太上之药,有风实云子,金精玉液。"《隋书》:"金丹玉液,长生之事,历代糜费,不可胜纪。"②指口中唾液。《楚辞·九思》:"吮玉液兮止渴,啮芝华兮疗饥。"《黄庭内景经·口为》:"口为玉池太和宫。"务成子注曰:"口中津液为玉液,一名醴泉,亦名玉浆,贮水为池。"③指肾液。《钟吕传道集》:"玉液乃肾液。肾液随元气上升而朝于心,积之而为金水,举之而满玉池,……"

(张文江)

打坐 气功术语。①指"盘坐"。释家跏趺而坐,使心入定,谓之打坐(参见"结跏趺坐")。②泛指处于气功功能态。《邱祖全书》阐述王重阳论"打坐"曰:"世之打坐者,行体端庄,合眼冥目,此假打坐也。真打坐,二六时中,行住坐卧,心似泰山,不动不摇,六根不出,七情不入,'素富贵,行乎富贵;素贫贱,行乎贫贱;素夷狄,行乎夷狄;素患难,行乎患难',无入而不自得焉。如此者,身处尘世,名列仙班,不必参禅入定,便是肉身圣贤。"

(杨福程)

术数 气功术语。①泛指阴阳五行生克制化之道。《四库提要·叙术数类》:"术数之兴,多在秦汉以后,要其旨不出乎阴阳五行生克制化,实皆易之支派,傅以杂说耳。"②指调养精气神的法术,实为气功。《素问·上古天真论》:"上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。"清张志聪注:"术数者,调养精气神之法也。"

(张文江)

节气 道教气功术语。即节制呼吸,以达到"胎息"。如《云笈七签(卷五十六)·元气论》云:"节气时先闭口,默察外息从鼻中入,以意预料入息三分而节其一分,令住入讫,即料出息三分而节其一分。凡出入各节一分,如此不得断绝。……鼻失出口,亦劳闭之,舌柱齿。觉小闷,闷即微微放之,三分留一,却复闭之,如上所说。当节气时,令耳无闻,目无所见,心无所思。……但勤用功,即气自永息,不从口鼻出入,一一自然从皮肤毛孔流散。如风云在山泽,天地自然自在。"

(杨福程)

四大 各家通用术语。①指地、水、风、火。《大乘金刚

经论语》:"云何是四大?世尊曰:地有坚色,水有通性,火有焰性,风有动性。"故以地水风火为四大。然此说法,佛教界尚有争论。《俱舍论》认为这地、水、风、火,为"实的四大",能造作一切色法的"假四大"。而《成实论》则认为色、香、味、触四尘为一切色法之能造,四尘和合,方成四大。按照《成实论》的观点,则唯有假的四大,而此假的四大,乃由四尘所合成。部分佛教界人士常以此说为根据,提出"四大皆空",教人脱离尘俗,而复人的真性。《圆觉经》:"妄认四大为自身相。""恒作此念,我今此身四大和合,所谓发毛爪齿皮肉筋骨髓脑垢色皆归于地,唾涕脓血津液涎沫痰泪精气大小便利,皆归于水,煖气归于火,动转归于风。四大各离,今者妄身当在何处。"②指具四大作用的四轮。《楞严经》:"风轮执持世界,金轮保持国土,火轮为复化性,水轮含十方界。"③指道、天、地、人。《老子》二十五章:"故道大,天大,地大,人亦大。域中有四大,而人居其一焉。人法地,地法天,天法道,道法自然。"指明自然是这四大的根本。④指大方、大圆、大清、大明,能使人身心康泰。《管子·内业》:"人能正静,皮肤裕宽,耳目聪明,筋信而骨强,乃能戴大环而履大方,鉴于大清,视于大明。"⑤指人之四肢。《重阳真人授丹阳二十四诀》:"天有四时,春夏秋冬也;人有四时,四肢四大是也。"《脉望》卷六:"丘云:每到神定气和之时,觉内肾热,薰蒸四大(四肢皆热)。"

(张文江)

四多 气功名词。谓有害于"小天地"的四种因素。《仙传拾遗》:"眼多视则贪资,口多言则犯难,身多动则淫贼,心多欲则奢侈,未有因此四多而天下成治者也。"

(张文江)

四灵 气功名词。指宇宙间的四种灵物。《三辅黄图》:"青龙、白虎、朱雀、玄武,天之四灵,以正四方。"谓青龙属木,主东;朱雀属火,主南;白虎属金,主西;玄武属火,主北。

(张文江)

四海 指心、胃、肾、脑。《道藏续编·二懒心话》:"心曰脑海,胃曰谷海,肾曰气海,脑曰髓海。"

(杨福程)

四象 天文学家、哲学家、功家通用名词。①谓金水木火。《易·系辞》:"太极生两仪,两仪生四象。"《疏》曰:"谓金木水火,乘天地而有,故云两仪生四象。"②谓阴阳刚柔。《周易折衷》:"四象谓阴阳刚柔,有阴阳然后可以生天,有刚柔然后可以生地,立功之本,于是为极。"③指老阳、老阴、少阳、少阴。《朱子语录》:"四象是老阳、老阴、少阳、少阴;老阳是九,老阴是六,少阳是七,少阴是八。"④指实相、假象、义象、用象。《易·系辞》:"易有四象,所以示也。"《疏》:"六十四卦之中,有实象、有假象、有义象、有用象,为四象也。"⑤指龙、虎、雀、龟。《性命圭旨》:"四象者,青龙、白虎、朱雀、玄武也。"

(张文江)

生门 气功名词。谓人赖以生长发育的重要部门。①指婴儿得以生长发育的门,即指脐中神阙。《圣济总录》:"生门者,脐也。"《玄微心印》:"故脐轮谓之生门。"②指两肾中间元阳生发处的命门(非针灸穴位的命门)。《黄庭内景经·上有章》:"后有密户前生门。"务成子注:"生门,命门也。"③指人身中的九窍。《黄庭内景经·灵台章》:"七曜九元冠生门。"务成子注:"……九元、九辰,配人之九窍,废一不可,故曰生门。"

(张文江)

生杀 气功术语。指人体内阴阳二物,犹如龙虎,能生亦能杀。《金丹大要(卷七)·生杀交铢章》曰:"生杀者,阴阳二物也,龙虎二物也。龙乃阳中之阴而主生,故兴云致雨,润泽万物;而其中之阴能杀者也,犹人分阳已尽而纯阴则死矣。虎乃阴中之阳主杀,故呼风哮吼常有杀心;而其中之阳能生者也,犹人分阴已尽而纯阳则仙矣。夫阴阳二物者,顺则成人,逆则生丹。"

(李远国)

外丹 炼丹术中通用名词。在"外丹术"中,则指由某些元素、药物经过提炼而成以供口服的"金丹"。《抱朴子·金丹篇》:"夫金丹之为物,烧之愈久,变化愈妙,黄金入火,百炼不消,埋之毕天不朽。……故能令人不老不死。"以其可令人不老不死,故又名为"仙丹"。然此"仙丹"实多含毒汁,服之者常致夭折。内丹术也就因此而得到兴起和发展。内丹术中也有"外丹"之名,但含义则异。①强名以从外来的天地元炁所炼成之丹为外丹。《玄宗直指万法同归》卷三:"内丹者,自己之元炁也。外丹者,天地之元炁也。然此之丹本无内外,自己元炁,即天地之元炁,天地无炁,即自己之元炁也。内外不可须臾离也,可离非道也。古仙恐世人只知内药,不明大道,强立内外之名,使世人知此而明彼也。后学往往以外丹为世药金石草木之属,岂能合本命元神之妙哉!"②指坎离交媾后所成的"子丹"为外丹。《灵剑子子午记》原注云:"《谷神记》:合精炼气,吐故纳新,上入泥丸,下注丹田,谓之内丹。阳龙阴虎,木液金精,二气交会,烹炼而成,谓之外丹。"③指行小周天火炼者为外丹。《天仙正理·先天后天二炁直论》:"以先天无念元神为主,返观内照,凝神入于炁穴,则先天真药,亦自虚无中而返归于鼎内之气根,为炼丹之本。……将此药之在鼎者,以行周天之火而烹炼之,谓之炼外丹(实质上仍是内丹)。"④指一阳初动为外丹,乃内丹之基。《三教心法·真传要旨》:"问外丹内丹何由分?外丹乃身之阳耳。……先修外丹,次修内丹。人当阳举,即气之外见(故强名之曰外丹)。设阳动而心亦随之而动,是以动应动,乃顺下之道,此绝不可。彼动而我心仍静,是以静应动,外皆随之而静,乃逆上之道。久之气积而旺,自然由静而动,此动乃内动,即内丹。内动而我心仍静,则此炁亦随之而静。一次动心固静,次次动心亦静,此静字即是法也。积而至于一月或一年,炁自直透三关,心亦如如不动,其中任他变化百出,不可着意。炁落黄庭,或将升,或将降。人要炼到无中之时,方可谓大定。"《金丹要

诀》:"外丹者,七返九还,自无而有,结成一点纯阳之气。……外丹不成,内丹不就。"总上而论,内丹术中的外丹,其实质仍为内丹,固不可与外丹术的外丹混同,当从其前后文细别之。

(张文江)

外药　气功术语。内丹术中的外药与外丹术中所说的外药迥然不同。由于内丹术中有内丹外丹之说,故有内药外药之别。然总属身内事,不能与外丹术中的外丹、外药混为一谈。在内丹术中的外药论述也不一致。其要者有:①指从修炼后天精气神所得之药。《净明宗教录》:"外药即交感之精,呼吸之气,思虑之神。"《中和集·口诀》:"……以外药言之,交合之精,先要不漏;呼吸(口鼻呼吸)之气,先要细细,至于无息;思虑之神,贵在安静。"《中和集·金丹内外药图说》:"外药可以治病,可以长生久视。"意思是说只要是能炼好后天精气神,就是炼成了外药,即可获得祛病延年的效果。②指为内药的基础。《金丹大要(卷五)·药物妙用章》:"大凡学道,必先从外药起,然后及内药。"《还乡集》:"但外药生而后采内药。"③指由有为之命功所取得者。《金丹大要(卷五)·药物妙用章》:"内药者,无为而无不为也。外药者,有为而有以为也。内药则无形无质而实有,外药则有体有用而实无,外药者,色身上事,内药者,法身上事。外药是地仙之道,内药是天仙之道。外药了命,内药了性。"④指小药功夫所生于外之药。《还乡集》:"夫小药功夫为外药者,以其生于外故也。大药功夫为之内药,以其采于内也。"⑤指在外而尚未采入于内鼎之药。《天仙正理直论·先天后天二炁直论》:"盖古云金丹内药自外来,以祖炁从生身时,虽藏于丹田,却又向外发散之时,即取此发生于外者,复返还于内,是以虽从内生,却从外来,故谓之外药。……若不曰外,则人不知采之于外,而还于内,将何以还丹?"。"盖外药生而后采(采之纳入内鼎)者也。"⑥指坎中先天真一之水,实即指铅。《金丹大要(卷五)·药物妙用》:"内药者,离中求先天真一之液,液中行先天久积之砂,砂中运先天至真之汞,此汞即白中之黑,阳中之阴也。……外药者,坎中求先天真一之水,水中求先天未扰之铅,铅中采先天太一之气,此气即黑中之白,阴中之阳也。"此说以离中之阴的汞为内药,以坎中之阳的铅为外药,实有故弄玄虚,繁琐复杂之嫌,他书所少见,兹照录出,仅供参考。⑦以三关修炼为外药。《中和集·金丹内外二药图说》:"外药,初关炼精化气,……中关炼气化神,……上关炼神还虚。"意谓三关修炼为命功,故只能称为外药,必至"炼虚合道",才能算做内药。其实达到"还虚",亦已合道。故此说不无画蛇添足之嫌。

(张文江)

外景　①指"至人"的外在表现。《荀子·解蔽》:"浊明外景,清明风景。"唐代杨倞注:"景,光色也。浊而明者,外景,谓至人之外明也。""至人之外明"者,即修养境界最高的人的外在表现。②指阳明吐气之物。《大戴礼记·曾子天圆》:"天道曰圆,地道曰方,方曰幽而圆曰明。明者,吐气者也,是故外景。……故火曰外景。"③又称"外象"。道教气功名词。指身外景象,如日月星辰、云霞之象等。《黄庭内景经》务成子"解题":"景者,象也。外象论日月星辰,云霞之象。"④又称"外神"。道教气功名词。指"身神"中的"阳神"。道教认为,人身有三万六千"身神",其中一万八千属阳,"阳为外景,为外神也"。(《云笈七签(卷五十五)·思神诀》)。"外景",是道教气功主要的存思观想对象。现代气功亦讲"外景",但专指外部景物,作为意守对象以引导入静。

(杨福程)

外道　气功名词。凡不得正道真传而妄行道法者,总称之为外道,当力除之。《三十六部尊经》:"降伏魔障,制诸外道。"然道书谓有七十二种外道,且皆以大道自吹,实难分辨。惟精于正道独具慧眼者,能识别之。

(张文江)

他家　气功名词。指房中术中的女家,亦称彼家。《悟真篇》:"休施巧伪为功力,认取他家不死方。壶内旋添延命酒,鼎内(丹田)收取返魂浆。"董德宁《悟真篇正义》:"谓学道者,须向自身求造化,切勿施其巧伪之功力,认取他家浊物以为不死之方,而陷溺于邪僻之行也。"李文烛《悟真直注》:"长生之药,应取先后天之气。此气虽自外来,却非三峰九一,缩展御女及口鼻橐龠三进,红铅梅子(女人月经口液)便溺乳溲……种种巧伪之事。"《性命圭旨·邪正说》:"旁门小术,……有好彼家者。……有采女经为红铅者,……似此泯泯棼棼,难以悉举……"

(张文江)

白虎　气功名词。①指西方金、为肺。《淮南子·天文》:"西方金也,其神为太白,其兽曰白虎。"《黄庭外景经》下务成子注:"肺为白虎。"②为四灵之一。《三辅黄图》:"苍龙、白虎、朱雀、玄武,天之四灵,以正四方。"③为修炼内丹所需用之药。张三丰《无根树》:"欲向西园牵白虎,先从东家伏青龙,类相同,好用功,内药通时外药通。"

(张文江)

叩齿　气功术语。指上下牙齿互相叩击有声。其作用主要有三说:①健齿。《红炉点雪》:"齿之有疾,乃脾胃之火熏蒸。每日清晨,或不拘时,叩齿三十六遍,则气自固,虫蛀不生,风邪消散。"《逍遥子导引诀》:"叩齿牙无疾。"②振奋精神。《道藏·幼真先生服内元炁诀》:"叩齿三十六下,以警身神。"③道教认为叩齿能"辟邪"和"致真招灵",广泛地应用于各种修持中,论之颇详。《太微帝君造太一形紫元内二十四神回元经》:"叩齿之法,左左相叩,名曰扣天钟;右右相叩,名曰捶天磬;中央上下相扣,名曰鸣天鼓。若卒遇凶恶不详,当扣天钟三十过;若经山辟邪,威神大祝,当捶天磬;若存思念道,致真招灵,当鸣天鼓。叩齿虽一,其实有左右上下也。故凶恶而侵天钟之响,山神而慑天磬之动,招神而肃天鼓之震矣。玄音有节,希微内感,不可一概而求,不可以偶然而合也。千章万事,皆当如此。叩齿之道演矣,钟鼓之音

别矣，是以道术不可乖错，法术不可杂乱。”

（杨福程）

母子 气功术语。①谓金为母，水为子；木为母，火为子。丹家按中医“五行相生”说中的“金生水”、“木生火”观点，故以金为母，水为子；木为母，火为子。②谓母隐子胎，子能产（养）母。丹家按中医“五行相克”和“子来救母”之说，认为金水、木火的母子关系中，有“母隐子胎”和“儿产母”的含义。《周易参同契》：“金为水母，母隐子胎；水为金子，子藏母胞。”《悟真篇》：“震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。”在常情中，“儿产母”说，是不通的。但五行的相克学说中，是土克水，水克火，火克金，金克木，木克土。当金被火克时，常不能自救而消亡。水为金之子，不忍见其母金之覆灭，乃去克火，火力减退，不能再去克金，金乃得救。这在五行学说中，称为“子来救母”，在内丹术中，则喻作“儿产母”。此“产”字，实指奉养也。同理，当木被金克时，木常不能自救而消亡。火为木之子，不忍见其母木之覆灭，乃去克金，金力减退，不能再去克木，木乃得救。这在五行学说中，也称为“子来救母”。丹家同样称为“儿产母”。③谓金水一家，火木一家，母子相谐，为结丹的基础。《悟真篇》：“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二（木与火）同成五（一家），北一（水）西方（金）四共之（一家）。戊己自居生数五（一家），三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”

（张文江）

圣胎 气功名词。①指逆修（颠倒之术）结成的内丹。又名仙胎。《葫芦歌》：“坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝。明老嫩，知昏晓，火候爻铢休错了。龙虎交媾在黄庭，……铅来投汞结仙胎。”《金丹真传·脱胎》疏：“人有先天与后天，灵父圣母也（指铅汞龙虎）。后天者，凡父凡母也。凡父凡母，汞来投铅，阳施而阴受，谓之顺。顺者入胎结，而生男生女。灵父圣母交，铅来投汞，阴施而阳受，谓天逆，逆则圣胎结，而生佛生仙。结圣胎之理与结人胎之事，混无差别，但有顺逆之异耳。”②指养心性而结成的胎。《仁王经》：“是为菩提初长养心（性），为圣胎故。”《金丹问答》：“圣胎何谓也？答曰：无质生质结成圣胎。”③指由离中之阴结成的胎，实指汞，指元神。《悟真篇》：“黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。”④指由四时正气结成的胎。《袁天纲胎息诀》：“故学道者当取四时正气，纳入胎中，是为真种。积久自得心定、神定、息定，龙亲虎会，结就圣胎。”⑤指由胎息而结成的胎。许旌阳《灵剑子》：“学道养圣胎。”原注曰：“圣胎者，胎息也。”⑥指男人怀孕结丹。《金丹真传·还丹》疏曰：“男儿怀孕，圣胎方结。”

（张文江）

出神 气功术语。①指性命双修过程中所出现的一种灵感，在丹书中则常称之为“出阳神”。《金丹大成·金丹问答》：“问出神。答：能守真一，真气自凝，阳神自聚。盖以一心运绪气，气住则神住，真积为久，功成行满，然后出神调神出壳也。《性命圭旨》：“若合性命双修者，所出乃阳神也。”②指独修命功过程中所出现的一种思维活动。在丹书中则常被称为“出阴神”。《性命圭旨》：“盖独修一物者，所出乃阴神也。”③指特异功能的遥感。《吴中旧事》：“范文正公长子监簿纯佑，自幼觉悟，明敏过人。公所料事，必先知之，善能出神。公在西边，凡虏情机事，皆预遥知，盖出神虏廷得之。故公每制胜，料敌如神者，监簿之力也。”

（张文江）

正子时 气功名词。①相对“活子时”而言，具有正常与不偏之义，实即指十二地支中的子时，相当于现在所说的晚上23时至次日1时。在一日之阴阳中，此时为一阳初生之时。《类经图翼》：“子者，阳生之初。”②在一年二十四节气中，则指冬至。《类经图翼·太极图》：“邵子曰：冬至子之半，天心无改易，一阳初起处，万物未生时。”《幼学琼林》：“冬至一阳生，是以日晷初长。”

（张文江）

世间法 佛教语。指三界所有之有情、非情、自惑业之因缘而生者，实即指苦谛。《止持会集音义》：“苦以苦恼为义。一切有为心、行，常为无常患累之所逼恼，故名为苦。”《大论》：“无量众生有三种身苦：老、病、死；三种心苦：贪、瞋、痴；三种后世苦：地狱、饿鬼、畜生。……谛绪生死实是苦者，故名苦谛也。”指明不能超脱生死为烦恼所苦者为世间法，正与佛法相反。

（张文江）

世间禅 佛教术语。指禅定。《法华玄义》四：世间禅，三种禅定之一，谓色界、无色界之禅定也。

（张文江）

四威仪 指行、住、坐、卧。《仙学直诠》下引圜一子曰：“四威仪者，行、住、坐、卧也。”又曰：“但于四威仪中，若存若亡，绵绵续续，神炁相依，子太极之先，不相间断。”《菩萨善戒经》五：“威仪苦者，名身四威仪。一者行，二者住，三者坐，四者卧。菩萨若行若坐，昼夜常调恶业之心，忍行坐苦，非时不卧，非时不住，所在内外，若床若地，若草若叶，于此四处，常念供养佛、法、僧。”《释氏要览》下：“经律中皆以行、住、坐、卧名四威仪，其他动止，皆四所摄。”行、住、坐、卧包括了人的日常生活行为，故“四威仪”的实质，是要求人们在日常生活中坚持道德修养，不忘气功原则，以使气功生活化。名“威仪”者，以示严肃，即所谓“各有仪则，不损威德”。

（杨福程）

外三漏 气功术语。指精气神从耳、目、口三处向外泄漏，乃养生家所当防范者。《五篇灵文》序王重阳注：“目视色，则神从目漏；耳听声，则精从耳漏；口开言，则气从口漏，是名三宝外三漏。养生养性者，当保啬之。”

（张文江）

外清静 王重阳气功用语。指诸尘不染。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“外清静者，诸尘不染著。”诸尘，指眼、耳、鼻、舌、身、意六识所感觉的六境，即色、声、香、味、触、法。谓此六境能污染净心，故谓之“尘”。不染著，即不受污染和干扰。

（杨福程）

玄宫黑气 气功名词。指由肾气上升所化之津液。《黄庭五脏六府真人玉轴经》:"吸(引)玄宫之黑气入口久吞之。"

(张文江)

本来面目 佛教语。又名本地风光、自己本分。《六祖坛经》:"不思善,不思恶,正与么时,那个是明上座本来面目。"这与显教之"本觉",密教之"本初"含义相似。

(张文江)

去矿存金 气功术语。指炼药成丹的法则和刻候。《性命圭旨·乾坤交媾·去矿存金》:"……此际玄珠成象,矿去金存,而一点金液,复落于黄庭旧处矣。"《性命圭旨·性命双修》:"直至烟消火灭,矿尽金纯,方才成此一粒龙虎金丹。"

(张文江)

玉液还丹 气功名词。指吞津咽气。《道枢(卷四十二)·灵宝》:"玉液也者,本乎肾之气,上升而至于心,以合心之气,二气相交而过乎重楼,缄口不出,则津盈于玉池,咽之斯为玉液矣。吾以舌搅满上下之腭,闭玉池而双收二颊,虚咽其气,此还丹之方也。"

(张文江)

龙之弦气 气功术语。指离中之汞、心中之液、阳中之阴。亦名姹女、日魂。《金丹大成·入药镜》:"姹女者,离宫之真汞,即龙之弦气也。"《金丹大要》卷五:"朱砂鼎者,阳鼎也,中有水银(汞)之阴气,即龙之弦气也。"

(张文江)

龙虎交媾 气功术语。指心肾相交、水火既济、铅汞互融、神气合一,乃成大药之根。亦名交媾龙虎。《灵宝毕法·交媾龙虎》:"真龙者,心液中之气;真虎者,肾气中之火。水气相合,乃曰龙虎交媾也。""当离卦肾气到心,神识内定,一鼻息少入迟出,绵绵若存,而津液满口咽下,自然肾气与心气相合,太极生液;及坎卦心液到肾,接着肾水,自然心液与肾气相合,太极生气,以真气恋液,真水恋气,液与真水本自相合,故液中有真气,气中有真水,互相交合,相依而下,名曰交媾龙虎。"《钟吕传道集》:"肾气投心气,气极生液,液中正阳之气,配合真一之水,名曰龙虎交媾。"《性命圭旨》:"原乎龙之情性常在于戊,虎之情性常在于己。只缘各有土气,二土合并而成刀圭,是以坎离交而地天泰,龙虎交而戊己合也。戊己合为一体,则四象会合而成大药也。《易》曰:"天地细缊,万物化醇,男女媾精,万物化生。天地以阴阳交媾而生物,丹法以阴阳交媾而生药。"《试金石·二十四问》:"肾中之水上升,心中之火下降,所谓水火既济而结丹也。"

(张文江)

节符用事 气功术语。内丹家借《周易》之卦爻,以喻内炼之火候,谓之节符用事。《周易参同契》曰:"易有三百八十四爻,据爻摘符,符谓六十四卦。"宋陈显微注:"《金碧经》曰:丹术著明,莫大乎金火,穷微以任化,阳动则阴消,魏君以《易·系辞》参之。然大易之道,垂象于日月;大丹之道,著明于金火。金火既坎离也,故金精盛则玉兔增辉,火德旺而金乌倍烈。学者既穷其神,而知其化,使阳往而阴来,辐凑而轮转,递互出入,相为卷舒,取大易爻象,而为节符,视日月昏明,而行火候,自然夺天地之机,盗造化之妙矣。"

(李远国)

生气之源 指元气或肾间动气。《云笈七签(卷五十六)·元气论》:"夫元气者,乃生气之源,则肾间动气是也。此五藏六腑之本,十二经脉之根,呼吸之门,三焦之源,一名守邪之神,圣人喻引树为证也。此是人之根本,根本若绝,则藏腑筋脉如枝叶,根朽枝枯,亦以明矣。"同书又谓元气"在人身生于肾","肾间动气"即"命门(右肾)之气动出其间",由此可推"生气之源"的实质是指肾或命门(参见"肾间动气")。

(杨福程)

生寄死归 气功术语。教人生死置之度外,但求清静无为而入于大道。《淮南子·精神》:"生寄也,死归也。"有此乐观思想,则可解脱乎生死的烦恼

(张文江)

归根复命 气功术语。①根,指天地万物生死之根源,即天地之道,在人即指元神、真性。内炼之际,返还先天,恢复本来元神,则曰归根复命。《道德经》:"夫物芸芸,各归其根。归根曰静,静曰复命。"清黄元吉注:"太上示人养道求玄之法,曰致虚极,守静笃,吾以观其复。此明修士要得玄关,惟有收敛浮华,一归笃实,凝神于虚,养气于静,致虚之极,守静之笃,自然万象咸空,一真在抱。故《易》曰:'复其见天地之心乎?'又邵子云:'冬至子之半,天根理极微,一阳初动处,万物未生时。'此时即天理来复,古人喻为活子时也。又曰:'一阳初发,杳冥冲醒',此正万物返本,天地来复之机,先天元始祖气,于此大可观矣。但其机甚微,其气甚迅,当前即是,转念则非,不啻石火电光,俄顷间事耳。请观之草木,当其芸芸有象,枝枝叶叶,一任灿烂成章,艳彩夺目,俱不足为再造之根,复生之本。惟由发而收,转生为杀,收头结果,各归其根,乃与修士丹头无或异也。归根矣,是由动而返静矣。既返于静,依然复诞降嘉种之初,在物为返本,在人即复命,非异事也。"②指性命合一,形神圆融。《性命圭旨》说:"尝观之草木焉,归根复命,而性在其中矣。性而神也,则花。花而实也,而命又在其中矣。自形中之神,以入神中之性,此之谓于归根复命。"

(李远国)

四大不调 佛教气功术语。①指练功中身体不调和。佛教认为人身由地、水、火、风"四大"组成,故以"四大"指代身体。初学练功者常有"四大不调"现象,必须解决之。造成"四大不调"不仅有身体上的原因,而且也有心理上的原因,故解决"四大不调"也包括身心两方面。《云笈七签(卷五十九)·昙鸾法师服气法》:"四大不调何以察之?当于唇口察之。冷为风增,热为火增,涩为水增,滑为地增,不冷不热、不涩不滑为调和。又声为风增,动为喘增,痒为热增,涎为水增,不声不喘、不痒不

涎为调和。又心烦为热结，忧悸为喘结，志荡为水结，不烦不乱，不悸不荡为调和。四大不调有二，或外或内：寒热饥虚、饱饫疲劳为外起；名利喜怒、声色滋味、念虑为内起。”②指发病原因的一种。《小止观·治病》：“病发虽复多途，略出不过二种。一者四大增损病相：若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生，若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢者百一患生，若火大增者，即煎寒壮热，肢节皆痛，品气大小便痢等百一患生；若风大增者，则身体虚悬，战掉痛疼，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：‘一大不调，百一病起；四大不调，四百四病一时俱动。’”

（杨福程）

四正沐浴　气功术语。指在子午卯酉四正位中，除在子位行进阳火、在午位行退阴符外，应在卯酉两位行沐浴温养之火候。《周易参同契》：“子南午北，互为纲纪。”“虎酉龙东，建纬卯酉。”言明子、午、卯、酉，为东、南、西、北四正位。《金丹四百字》陆西辰注：“……卯酉之月，木金气旺，法当沐浴。”然此沐浴，实喻温养，不可执文泥象。《金丹四百字》：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉亦虚比。”

（张文江）

四禅八定　佛教语。指初禅、二禅、三禅、四禅的四种色界定与四种无色界定的总称，所以明禅定的委细，总以不散乱为则。《止观》九：“四禅八定，毗昙成实明之委细。”《同辅行》：“言四禅八定者，四在八数，重兼列者，若色、无色相对则色禅为禅，无色为定；若总以上界望于下欲，则上上二界俗名定地，下欲为散。”

（张文江）

卯酉周天　气功名词。是从人身之左右进阳火、退阴符以使金木交并的一种周天功。见《性命圭旨·性命双修万神圭旨·卯酉周天口诀》及《丹经指南·火候妙用法》。其法参阅“卯酉周天法”。

（张文江）

龙从火里出，虎向水中生　气功术语。①指一种颠倒术。《性命圭旨》：“五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎自水中生。”②指龙虎交战（交媾）时所出现的景象和行将结丹的征兆。张伯端《赠白龙洞刘道人歌》：“时节正，用媒人，金公姹女结亲姻。金公偏好骑白虎，姹女常驾赤龙身。虎来静坐秋山（坎宫）里，龙向碧潭奋身起。两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走鬼神。”“须臾战罢云雨收，种个元珠在泥底（丹田）。”萧廷芝《金丹大成集》：“西山白虎放颠狂，东海青龙不可当。坤土若来相制伏，一齐捉入洞中藏。”意谓龙从火里出虎向水中生后，则行交媾的“大战”。当用真意降伏之。纳入鼎中（洞房）交合，结成圣胎。

（张文江）

观　佛教气功名词。梵音“毗婆舍那”或“毗钵舍那”等。有观察、细思、智慧诸义。在气功修习上，往往与“止”相对应。《佛说观无量寿经义疏》：“观者，细念思察。”《大乘义章》卷二：“粗思名觉，细思名观。”《六妙门》：“观亦有二：一者修观，二者证观。修观者，于定心中，以慧分别，观于细微出入息相，如空中风，皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不实，心识无常，刹那不住，无有我人，身受心法，皆无自性，不得人法，定何所依，是名修观。证观者，如是观时，觉息出入遍诸毛孔，心眼开明，彻见三十六物，及诸虫户，内外不净，刹那变易，心生悲喜，得四念处，破四颠倒，是名证观。”佛教气功有多种观法和层次，如“观息”、“观心”、“观一切法空”等等。

（杨福程）

妄心　道教修炼内丹术的术语，指炼功过程中，思想不能宁静，而出现的种种杂念。《中和集·玄门宗旨》：“一切不止之心，皆妄心也”。

（杨翠兰）

守城　气功术语。比喻用文火烹炼，即敛光返照，心不外驰，气不乱行，专心内养，任其神气凝聚，如守城池。《修真十书（卷十）·金丹问答》：“问守城。答曰：抱元守一，而凝神聚气也。”《悟真篇》：“守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。”清刘一明注：“宋城者，文烹也。野战者，武炼也。当文而文，当武而武，为吉。当文而武，当武而文，为凶。文火者，回光返照，黜聪毁智，专心而养正气，如守城也。武文者，惩忿窒欲，去亡妄存诚，猛力以除客气，如野战也。知的文武，则的吉凶，有事则用武火，无事则用文火，文火武炼，阴气尽而阳气纯，真知灵知相合，化为良知良能，妙觉本性。圆陀陀，光灼灼，净倮倮，赤洒洒，寂然不动。感而遂通，寂然不动，浑然天理，绝无人欲，犹如灵砂满鼎红矣。”

（李远国）

产药　气功术语。谓阴阳相交、日月相推、坎离既济后所生景象的代词。张伯端则总括而言之为“铅遇癸生”。《悟真篇》：“要知产药同源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须即采，金逢望后不堪尝。”很明显，铅遇癸生四字，即代表药已产生，而在气功术语中则名之产药。何谓铅遇癸生？董德宁在《悟真篇正义》中说：“铅者，真一之炁，即黄芽也；癸者，雨露之水，即甘露也；癸生者，吾身一阳之产也。”所谓一阳之产，即丹书所常讲到的“一阳生”、“一阳来复”，“活子时”，可出现“日红”、“月白”以及各种动象。《悟真篇》：“潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。”“若问真铅是何物？蟾光终日照西川。”《听心斋客问》：“产药二字，当以生日月字代，即日月相推而生明（蟾光）矣。”《道枢·悟真篇》：“静中才一动，便是癸生时。”意谓一阳生，药物出现时，常出现动象。动象的表现，也是多种多样的。张伯端《金丹四百字》序：“泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妻之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃（产药）真景界，非譬喻也。”《性命圭旨》：“俄顷痒生，毫窍肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举也。”当此药产之时，只可如鸡抱卵似地加以寂照，不可惊喜忧虑，若一动念，则此种种景象立刻消失，应见机而行采药，须知药太嫩不

堪尝，太老则不堪用。

（张文江）

闭关　气功术语。①指坚其门户，闭关潜修。《太平经》："其为之之法，当坐斋室，坚其门户，无人妄得入；日往试之，不精不安复出，勿强为之。如此复往，渐精熟即安。安不复欲出，口不欲言，视食饮，不欲闻人声。关炼和善，瞑目还观形容，容像若在镜中，若窥清水之影也。已为小成。"②指关闭精路，即丹书所谓"勒阳关"。《还真集·还丹秘要》："遇一阳初动之时，乃身中冬至时也。于此时则当闭关飞戊土，塞于海渊之底，潜龙不可使用……"《试金石》注："李紫虚曰：阳关一闭，个个长生。"③指闭鼻窍呼吸。《脉望》卷五："鼻为天窍，通肺，肺主魄，湛然不动，绝去来之息，谓之闭关。"

（张文江）

死户　气功术语。①谓死户可以为生门，生门可以为死户。其中的辩证法为丹家所必须掌握。《悟真篇·七言绝》："须将死户为生门，莫执生门号死门，若会杀机明反复，始知害里反生恩。"②指乾户顺行为死户。《悟真篇集注》知几子补注："乾户若只顺去，则死而不生；能逆而修之，先天真一之炁，直从此户而入，是死户却为生户矣。"③指生门为人所陷溺，则为死门。《悟真篇集注》补注："坤门顺以生人，本是生门，人多陷溺其中，却成死门。……其间转杀为生之机，只在阴阳反复间，《阴符》所谓害里生恩，盖为此耳。"④指被闭绝之口鼻。《悟真篇正义》："……至于人身之中，其上之口鼻，乃呼吸出入为生我之门也。若闭而绝之，则是死吾之户矣，钟离权所谓'生我之门死我户'是也。"⑤指男人排精的孔道，如不加节制，胡作非为，则为死户。《吕纯阳祖师三字碑》："性命根，生死窍，说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。大关键，在颠倒(炼精化气，炼气化神；勒阳关，通任督)。莫厌秽，莫计较。"⑥指虚危穴(尾闾穴)。《性命圭旨·天人合发采药归壶》："此穴干涉最大，系人生死岸头，故仙家名为生死窟。"《参同契》："筑固灵株者，此也。"《黄庭经》："闭塞命门保玉都者，此也。闭子精路可活者，此也。"虚危穴异名甚多，在《性命圭旨·采药归壶图》中，又称之为生死穴、禁门、阴端、人门、鬼路。用之不当，即为死户。

（张文江）

老郎　气功名词。乃金公、真铅在坎离交媾后的别称。《悟真篇》："姹女游从自有方，前行须短后行长，归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。"《悟真篇正义》注曰："言姹女之游行归来，却入于坤母之家，而与铅相配，是乃姹女嫁金公也。以铅称为金公，岂非老郎乎！"《翁葆光悟真篇注》："金公即真铅。"《陈致虚悟真篇注》："姹女，……归入黄婆舍，而嫁于金公也。此为颠倒五行、逆修之法，及温养十月，以成真人，与天齐寿，是谓老郎。"

（张文江）

有作　气功术语。①指因缘所生之法。《传通记杂钞》五："安立者，有作义也；非安立者，无作义也。""有作者，犹言有为，谓因缘所生之法也。"②指修命之法。《悟真篇》："始于有作无人见，及至无为众始知。"③指入道之初基。《试金石·二十四问》："丹经皆言有作，不说无为；但又曰始于有作，终于无为。"意谓众人多从命功入手，而后进入性功。由初级而到高级。

（张文江）

存思　又称"存想"、"精思"，简称"存"或"思"。道教气功术语。即在行功中运用形象思维和良性意念的一类修行方法。如专一地想象三宝(道、经、师)、四象、五脏、九宫、真气、丹珠、身神、天神、日月、星斗、彩云、紫霄、甘露、醴泉、水浴、火烧、分身、飞升等。道教气功重视"存思"，视其为"学道之基"、"修身济物"之要，有引导入静、治病健身、调动潜能和致神得道等作用。故应用范围甚广，既作为独立功法，又贯穿若干功法中作为辅助功法。《云笈七签》卷四十二至四十四所载各种功法，均为独立"存思"功法；在其它道书中亦有若干独立的"存思"功法和作为其它功法的组成部分。其中专以身神或天神为"存思"对象者，亦称为"存神"、"思神"。道教的"存思"虽有若干不能令人认同的观念，但说明一个气功的基本原理，即练功不是枯坐，须有良性思维和健康意念。如病者不做病想、老者不做老想等，经常这样暗示自己，就能收到祛病健身和延缓衰老的效果。所谓"凡负气碍，皆是妄想而所为，并由想致也"(《云笈七签(卷三十五)·明补》)，即是说明这个道理。

（杨福程）

执着　气功术语。凡对一切事物有所固执不能变动，或着而不能放手解脱者，皆泛称为执着，乃行功之大忌。其内容极为广泛。①着法相。《坛经》："于一切法，无有执着(不应有所执着)，名一行三昧。迷人著法相，执一行三昧，直言坐不动，除妄不起心，即是一行三昧，若如是，此法同无情，却是障碍因缘。"谓执于无为之法相，即是有为，也是一种执着，必将障碍因缘。②执于有为。《玄机直讲》："夫功夫下手不可执于有为，有为都是后天，今之道门，多流此弊。"③执于清静、性功(绝对化)，不知性命双修动静兼顾者。《慧命经》："执性乏命，不知动静，往往到头虚老、命动而气耗，耗尽呜呼，性何居哉?！道何存哉?！"《金丹真传·筑基·眉批》："发露至此，愚人犹执杀清净，一身至死不悟，哀哉！"④指执于各种情爱恶、邪淫、杀盗等作为，害人害己。《玄宗指直万法同归》："执死蛇头，不知变动者；五欲胶，不能解脱；贪嗔痴，不知回头；杀淫盗，不知醒悟；凡所有作，贪福希功，此为执着。"

（张文江）

地户　人体部位名词。①亦名"天仓"、"食堂"、"咽门"。指口。《道枢(卷五)·百问》："天仓何谓欤？正阳子曰：'其名有三：曰食堂、曰咽门、曰地户，吾之口也。"②指鼻。《云笈七签(卷十一)·上清黄庭内景经》第十九章："帝乡天中地户端。"注："鼻为上部之地户。"③指虚危穴。《性命圭旨·天人合发采药归壶》："所谓虚危穴者，即地户禁门是也。"④指男子阴囊之中，女子阴门之内。《云笈七签(卷四十四)·太一帝君太丹隐书》：

"地户,亦为阴囊中也;若女子,存之令在阴门之内。"

(杨福程)

吐纳 古代养生术之一。原指吐出故气,纳进新气,或吸入精气,排除粗气。《庄子·刻意》:"吹呴呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为养而已。此道(导)引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。"《楚辞·远游》:"保神明之清澄兮,精气入而粗秽除。"后来道教在此基础上又有具体的阐述和新的说法:①作为"炼气"的内容与"闭气"相对,称为"外息",即通过一定的呼吸方法和意念,呼出腹中的浊气,吸入天地、万物、四时(春、夏、秋、冬,或子、午、卯、酉)、五方的正气和精气。②作为"炼形"的方法与导引配合,谓"吐纳以炼五脏,导引以开百关"(《至游子》卷上)。③吸取生气,排出死气和病气,如说"徐徐以鼻微引气,内(纳)之三,以口吐死气"(《云笈七签(卷五十七)·服气精义论》)。④吐纳一六之气以治病,如陶弘景说,"内(纳)气有一,吐气有六。内(纳)气一者,谓吸也;吐气六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬,皆出气也。……吹以去热,呼以去风,唏以去烦,呵以下气,嘘以散滞,呬以解极"(《养性延命录·服气疗病》)。此说后来发展为"六字诀"。

(杨福程)

收心 气功术语。①指筑基功夫。天隐子《坐忘论》:"学道之初,要须安坐收心。"②指舍除妄念、杂念、邪念。《青华秘文》:"但于一念妄生之际,思平日心不得静者,此为梗耳,急舍之,久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒,怒里回思则不怒,喜中知抑则不喜,种种皆然,久而自静。"③指凝神于气穴。张三丰《玄机直讲》:"凝神者,收已清之心,而入其内者也。"《道言浅近》:"凝神者,收已清之心,而入其内者也。心未清时,眼勿乱闭,先要自劝自勉,神得回来,清凉恬淡,始行收入气穴,乃曰凝神。"谓收心也应掌握时机。

(张文江)

伏气 气功术语。谓聚气丹田,胎息炼丹。《胎息经》:"胎从伏气中结。"幻真先生注:"修道者常伏其气于脐下,守其神于身内,神气相合,而生玄胎。玄胎既结,乃自生身,即为内丹,不死之道也。"《玄微心印》:"须知伏气黄庭,即胎息法。"

(李远国)

行气 气功名词。亦称"引气"、"炼气"、"服气"、"长息"等。指修炼、吸取和运行"真气",与古"气功"的概念涵义略同,亦包括硬功和轻功。"行气"在战时期就颇为流行,并有将其法则刻在玉佩上者(天津市博物馆藏有战国时期的《行气玉佩铭》)。早期"行气"以吐纳、导引为主,传说代表人物有赤松子、彭祖、王乔等。道教则把"行气"作为求仙的三大要法之一,其内容亦渐丰富,遂发展为系统的"内丹"学说。《上洞心丹经诀》:"欲求神仙,当得至要。至要在宝精、行气、服食大药。虽云行气,而行气有数十法焉。"《抱朴子·释滞》:"行炁或可以治百病,或可以入瘟疫,或可以禁蛇虎,或可以止疮血,或可以居水中,或可以行水上,或可以避饥渴,或可以延年命。其大要者,胎息而已。《抱朴子·至理》:"善行气者,内以养身,外以却恶,……以炁禁白刃,则可蹈之不伤,刺之不入。"《灵剑子·松沙记》:"余自修道,方明气术为先,阴功为首。学道之士,初广布阴骘,先行气攻持内丹长生久视之法。……气成之后方修大药矣。"《云笈七签》中载有多种"行气"方法,其内容几乎包括所有的气术。

(杨福程)

色身 佛教、道教通用名词。指肉体。《坛经》:"皮肉是色身,色身是舍宅。"《天仙心传》:"色身,即凡体也。"《性命圭旨》:"色身有限,法性无边。"佛、道对"色身"的所指虽同,但所持的态度则异。道家重身,认为经过修炼可以超凡入圣,变质为仙。佛家轻身,认为此身由四大、五尘等色法假合而成,不能持久,故称之为"臭皮囊"。

(杨福程)

血海 经络、经穴名。①指奇经八脉中的冲脉。《灵枢·海论》:"冲脉者,为十二经之海。"主妇人经血。②指穴位。《针灸甲乙经》:血海属足太阴脾经,位髌骨内上缘上二寸。即股四头肌内侧头的隆起处。

(张文江)

华池 道教气功名词。①指口,为"三池"之一。《太平御览·人事部》引《养生经》曰:"口为华池。"又引《黄帝经》注:"胆为中池,口为华池,小腹为玉池,故有三池之名。"②指口水。《养性延命录》:"华池者,口中唾也。……华池中有醴泉,漱而咽之,灌藏润身,流利百脉,化养万神,肢节毛发宗之而生也。"③指肾,或曰气海、气穴。《仙学真诠》:"夫气穴何也?即华池也。华池何也?即肾也。正阳祖师云:华池在气海内也。金丹大道,借肾为发生之地。以其为气之会,故喻曰气海;以其深而在下,故喻曰气穴;以其为金华所生,故喻曰华池耳。"④指两肾中间的精穴。《修真六书·玉清内丹宝象·神水华池说》:"华池者,脐中气穴之下,两肾中间一窍,绝肖黄庭,谷气就此而生精,医家所谓精穴者是也。"⑤指元气,即混沌之气。《云笈七签(卷七十二)·大还丹契秘图》:"夫华池者,玄元始初之气,造化天地之象,三一之数,雌雄而未分,清浊浮沉不定,处乎潜龙之位。"⑥指"以铅见汞"。张伯端《金丹四百字》序:"以铅见汞,名曰华池。"铅,代表肾气。汞,代表心气。"以铅见汞"即"心肾相交","华池"乃"心肾相交"之产物。此物与"甘露"、"黄芽"一样,为"金丹"之喻名。《悟真篇》注疏律诗之六注:"甘露、黄芽皆金丹异名也。"⑦指"心源性海"。《海琼传道集·丹法参同七鉴》:"心源性海,谓之华池。"心源性海,指未被污染和遮障的"本心"、"本性",即心性的本始。

(杨福程)

阴丹 丹道名词。①指"内丹"。《云笈七签(卷六十三)·玄辨元君辨金虎铅汞造鼎入金秘真肘后方》上篇:"内修得一者,阴丹,气也。"《云笈七签(卷八十八)·道生旨》:"阴丹,即内修返本之理。"②指"房中"之物

质。《抱朴子·极言》:"服阴丹以补脑,采玉液于长谷者,不服药物,亦不失三百岁也。"《悟真篇》七绝之五十翁葆光注:"……却行房中御女之术,强闭精气,谓之炼阴丹。将欲延年,反尔促寿,是犹抱薪而救火者也。"此说亦称"闺丹"(参见该条)。③指妇女乳汁。《神仙服食经》:"仙药有阴丹,乃妇人乳汁也。"④指心液。宋曾慥《道枢(卷五)·百问》:"纯阳子曰:'丹有阴有阳,何色耶?何居耶?'正阳子曰:'丹之阴者,居于血之海。……阴丹之元者,血也。"此"血之海",指心;"居于血之海"者,指心液。清刘一明反对此说,其《西游原旨》第十七回曰:"谬指心肾者,以心液为阴丹,以肾精为阳丹,故运肾气上升于心,心液下降于肾。"一般内丹理论和中医理论均讲求"心肾相交"、"水火既济"。刘一明旨在教人追求本源,不着空执相,不在"臭皮囊上做活"(刘一明《修真辨难后编参证》),故有是说。两种相反的说法各有其理:曾慥是从"修命"上立论,刘一明是从"修性"上着眼。后者层次虽高,但前者亦不可否定。刘斥"心肾交"为"谬",未免偏激。

(杨福程)

阴跻 又作"阴跷"。①亦名"阴跷穴"。道教气功穴位名词。其说与中医不同(详见"虚危穴")。②指阴跻脉。为人体八脉之一。道教与中医之说不同。如张伯端云:"八脉者:……阴跻脉在尾闾前囊下",冲开八脉当以"阴跻为先,此脉才动,诸脉皆通"(《本草纲目》引《张紫阳八脉经》)。中医谓其起于然谷之后(照海),经大腿内侧进入阴器,再上行经胸、颧部,至睛明部位与足太阳、阳跻脉合而上行。李时珍对此评论说:"丹书论及阳精河车,皆往往以任、冲、督脉为说,未有专指阴跷者,而紫阳《八脉经》所载,稍与医家之说不同。然内景隧道,惟返观者能照察之,其言必不谬也。"(《本草纲目·奇经八脉考》)③亦名"照海"。中医经穴名。《素问·气穴论》:"阴阳跻四穴。"王冰注:"阴跻穴在足内踝下,是谓照海。"针灸学认为,此穴为八脉交会处之一,主治咽喉痛、失眠、视力减退等。

(杨福程)

阳丹 丹道名词。①指"外丹"。"外丹"源于战国以来方士所讲究的"不死之药",后来发展为用炉鼎烧炼"五金"、"八石"等而成的丹药,名之曰"金丹"。唐宋之际"内丹"兴起,而称此"金丹"为"外丹"或"阳丹"以示区别。《云笈七签(卷六十三)·玄辨元君辨金虎铅汞造鼎入金秘真肘后方》上篇:"内修得一者,阴丹,气也。气能存生。外修得一者,阳丹丹成。服饵功能,内固性命,外化五金。"盖"外丹"得之于外,有形可见,故曰阳;"内丹"得之于内,无形可睹,故曰阴。②指先天之气。此气又称为"母气"、"真铅"、"外药"、"真一之精"、"至阳之气"等。《悟真篇》七律之五翁葆光注:"夫真一之精造化在外,曰金丹,又曰真土。吞入己腹中即名真铅,又名阳丹。"同书七绝之五十翁葆光注:"盖阳精是真一之精,至阳之气,号曰阳丹也。自己之真气属阴,为一身之主;及阳丹自外来,以制己之阴汞,即是阳丹返为主也。"③指肾精。《道枢(卷五)·百问》:"丹有阴有阳,……丹之阳者,居于脐之下。阳丹之元者,精也。"此"居于脐之下"之物,即指肾精或元精。但刘一明反对此说。《西游原旨》第十七回:"谬指心肾者,以心液为阴丹,以肾精为阳丹,故运肾气上升于心,心液下降于肾。"(参见"阴丹")

(杨福程)

导引 又作"道引",或称"宣导法"。古代治病强身方法的一种。《素问·异法方宜论》:"其治宜导引按跻。"王冰注:"导引,谓摇筋骨,动肢节。"导引起源于原始社会的舞蹈。《吕氏春秋·古乐》中说:"昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。"早期导引,主要是模仿禽兽动作的肢体运动,并与"吹呴呼吸,吐故纳新"(《庄子·刻意》)相配合,为一部分"养形之人"所喜好,为医家所应用。随着秦汉之际神仙方士学说的兴起和医学的发展,导引进一步与气功结合起来,并得到普及,以至于"众人无不鸱视狼顾,呼吸吐纳"(《典论》),还有以《导引图》陪葬者。道教形成以后,则把导引作为动功,与静功相辅相成。其内容包括肢体活动、呼吸锻炼、自我按摩,以及叩齿、咽津等。《抱朴子》:"道以流水不腐,户枢不蠹,以其劳动故也……"导引之道,务于详和,俯仰安徐,屈伸有节。导引秘经,千有余条。

(杨福程)

观鼻 气功术语。①指观鼻之下端。即观鼻尖。有调身和引导入静的作用。《小止观·调和》:"令鼻与脐相对,不偏不斜,不低不昂,平面正住。……尔时当系念鼻端,令心在缘中,无分散意。"《太一金华宗旨·回光守中》:"佛、道二祖教人看鼻者,非谓着念于鼻端也,亦非谓眼观鼻端,而念又注中黄也。……只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上,盖以眼太开,则视远而不见鼻矣。太开失之于外走,易于散乱;太闭则失之于内驰。惟垂帘得中,恰好望见鼻端,故取以为准。"②指观鼻之上端。即观两眼之间,意守"山根"。朱熹《调息箴》:"鼻端有白,我其观之。"此为"观鼻端白",亦有以观鼻之下端解释者。但"白"最易在上窍出现,当指上端。

(杨福程)

有为法 气功名词。指有因缘造作之法。《大乘义章》二:"为,是集起造作之义,法有为造作故名有为法。"《俱舍论·颂疏界品》一:"为者,作也。此有为法,众缘造作,故名有为;有彼为故,名为有为。"其法则名有为法。

(张文江)

朱里汞 气功名词。①指火中之木液,离中之阴爻,为结丹的药物。《悟真篇》:"金鼎欲留朱里汞,玉池先下水中银。神功运火非终旦,现出深潭日一轮。"《悟真篇正义》注曰:"朱里汞者,乃砂(朱砂)中之汞,即火中之木液也。"《悟真篇阐幽》注:"离之匡廓属乾,是名金鼎。其中浮而易走者为朱里汞(阴爻)。"②指本己之津精气血液。陈致虚《悟真篇》注:"在己之津精气血液,朱里汞

也。"从《悟真篇》前后原文看，陈说似不甚妥贴。姑存之以备参考。

（张文江）

艮其背 气功术语。艮，指集中注意力，使意识活动相对稳定。《周易·艮卦》："艮其背不获其身，行其庭不见其人，无咎。"内炼家以意守夹脊双关，谓之艮其背。（参见"退藏于密"）

（李远国）

产药川源 气功名词。指内炼丹药产生之处，一般多指下丹田。《悟真篇》："要知产药川源处，只在西南是本乡。"清刘一明注："西南者坤方，为月晦极复苏，阴极生阳之地。在人为静极初动之时，这个静极之动，即是大药发现之时。……因其静极之时，万缘俱息，天心良知，道心真知，有一点光辉露其端倪，故取象为产药之物。因其天心良知，道心真知，为黑中之白，虚无中来，动从静生，如川之有源，故取象为药生川源之处。"朱元育注："真金出自水底，故取象于川源。大药产在坤土，故取象于西南。"所谓"坤方"、"坤土"、"西南"，均指下丹田而言。

（李远国）

存三抱一 气功术语。言修真之窍妙。《集仙集》："晋道成白号崇真子，其论长生养性之旨曰：其要在于存三抱一。三者精、气、神，其名曰三宝。抱元者，抱守元阳真气也，守一神灵也。神在心，心有性，属阳，是为南方丙丁之火也；肾者能生元阳，为真气；其泄为精，是为北方壬癸之水，水为命，命系于阳也，此之谓性命焉。三一之道，在于存想入下丹田，抱守元阳。逾三五年，自然神定气和。神既定，则释其曰大而无执焉。坦然修颐其真，功满行毕，其道成矣。"

（张文江）

回风混合 气功术语。①指气通任督，摄归丹田。《解注吕公沁园春》："夫下手之初也，动乾坤之橐龠，采坎离之刀圭，摄一身之神，归于天谷穴中，吞而养之，则神气归根，名曰回风混合，密固根源，此乃守真一之道也。"②谓凝神入气穴。《脉望》卷一："人以双目回光返照，则真气随而聚于元宫，谓之回风混合。"③指精心内观，存修身神。《云笈七签》卷三十："回风混合，为帝一之道。以本命之日……坐卧任意，在所，便安心密读神名"，……一存想分明。"存此百神变成白气，如白烟之状，从玄虚中来"，冠绕混合全身。"坚守雌一，混合五神，精心回风，大会帝尊，诵习洞经三十九章，于是真仙之道毕矣。"

（李远国）

回光返照 气功术语。指凝神入气穴。《周易参同契注》："人能回光返照，出息微微，入息绵绵，勿令间断，则神气归根，渐入而渐柔，渐和而渐定，定之久，呼吸俱无，而药物当自结矣。"《太上纯阳真君了三得一经》："回光返照中，神归气穴里。"

（张文江）

自然周天 气功名词。指人在生理上自然存在的一种周天运转规律。《碧虚子亲传直指》："两脚底为涌泉，发水火二气，自两足入尾闾，上合于两肾，……二肾之气贯通，玄牝之气由此出发，黄赤二道上夹脊双关，贯二十四椎，中通心腹入膏肓，会风府上泥丸，由泥丸而下明堂，散灌五官，下重楼，复入于本宫（玄牝）。日夜循环，周流不息，皆是自然而然。"这是说无论炼功或不炼功的人，都存在着"自然周天"从而保住人的生命，它是一刻也不能停息的。一个人的自然周天停息了，就意味着死亡。《素问·六微旨大论》："出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降则无以生长化收长。"养生家炼周天功的目的在于加强这一自然周天的功能，从而取得长寿。世人所谓炼周天功的目的是为了"打通任督"，有语病。

（张文江）

阳光三现 气功术语。谓大药成熟时在两眉间第三次出现白光，提示"采药"之机已到。《仙佛合宗》："真阳团聚，大药纯乾，……止火之候，独是阳光三现。""阳光三现，大药可采。"

（张文江）

阳光出现 气功术语。谓练功人至虚极静笃时，可于恍惚中看到阳光在两眉间出现。亦名虚室生白。《仙佛合宗·火足候止火景采大药天机》："两眉号曰明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍若掣电，虚室生白是也。"

（张文江）

防危虑险 气功术语。指在行功时，当防止危险发生。①防止昏迷，不能知时。《摄生纂录》："防火候之差失，忌梦寐之昏迷。"②指防止沐浴中抽添不当，有失温养之功。《金丹四百字》："沐浴防危险，抽添自谨持。"《百句章》："正阳祖曰：一年沐浴防危险。"

（张文江）

阴阳双修 气功术语。谓必如此双修，方合天地之道。《素问·阴阳应象大论》："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。"《素问·上古天真论》："黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时。此其道生。"《周易参同契》："物无阴阳，违天背原，牝鸡自卵，其雏不全。"《悟真篇》："草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。"《三丰全集》："密密绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。"《无根树》："无根树，花正偏，离了阴阳道不全。"《性命圭旨》："阴阳二物隐中微，只为愚徒不自知。"可见阴阳双修的重要。

（张文江）

阴阳栽接 气功名词。①指房中术。《周易参同契》："同类易施功，非种难为巧。"意谓房中术中的男女双修是不可靠的。②指调补阴阳，返老还童。《无根树》："无根树，花正危，树老将枯接嫩枝。自古神仙栽接法，传与修真做样儿。"

（张文江）

阴阳颠倒 气功术语。谓内炼中心肾既济，取坎填

离，乾坤复位，返还先天。《玄宗直指万法同归》卷二："或问阴阳颠倒之义云何？答云：乾两中交为离，坤一中交为坎。离属阴，却又为日。坎属阳，却又为月。乾退位而寄居于坎，坤退位而寄位于离。坎离合而乾坤复命矣。自下返归于上谓之返，自末返归于本谓之还。即还返之道，谓颠倒也。"

（李远国）

尽性了命 气功术语。谓尽性然后能了命。性已尽，命已了，然后得谓之性命双修。《性命圭旨·尽性了命图》中引程子的话说："在天为命，在人为性，故知性然后能尽性，尽性然后能了命，性命不二，谓之双修。""三阳纯者是所谓元性尽现，……三阴全，乃性尽归于命也。方其始也，以命而取性，性全（尽）矣，又以性而安命，此是性命双修大机括处。"可见尽性了命，乃性命双修之事。

（张文江）

尽性至命 气功术语。与尽性了命含义相似，乃言性命双修之事。《易传·说卦》："穷理尽性，以至于命。"《荣蟾子语录》："上智之人则不然，但穷得一理尽，万里自通，尽性至命，一时都了。"意谓上智之人，性命不二，同时修之了之。

（张文江）

红铅火龙 气功名词。①指真汞。《性命圭旨·火龙水虎论》："红铅火龙者，是天地发生之本……真汞也、太阳日之光也，为天地万物发生之父。"②指性交时，女性所排的液体。《扫邪正道歌》："讲阴阳，用鼎器，九浅一深尾闾闭，咬牙睁目吸精回；采得红铅当宝贝。圣人只是用先天。"意谓采取后天浊秽的交感之精，妄图采阴补阳，还精补脑者，乃是邪道，为圣人所不许可的。

（张文江）

沐浴 本义为洗澡。析言之：沐，洗头；浴，洗身。在道教气功中有以下诸义：①指洗涤身体。通以一定的时日，向一定的方位，用特制的香汤洗浴身体，并结合存思、祝咒、叩齿、咽液等为之。主要目的是除尘去垢，便于真气入身。《云笈七签》（卷四十一）·沐浴》："行道之日，皆当香汤沐浴"；"不沐浴者，故气前来，三宫秽污"。此"沐浴"义虽不离本义，但具有气功内涵。②指澡雪精神。即去掉杂念，净化心灵。《紫阳四百字真义歌》："沐浴洗尘心。"《海琼传道集·丹法参同十九诀》："洗心涤虑，谓之沐浴。"③喻气功的感觉和效应。《道藏续编·琐言续》："觉遍体氤氲，下极火热，身前身后，微微汗透，得有如沐浴。"④指用真气或津液浴身。《金丹问答》："真气熏蒸、神水灌溉为沐浴。"按：此类沐浴法很多，包括物质的和意念的。⑤泛指在行功中保持阴阳平衡、水火互济的状态。《心传秘旨》："文武二火，火工也；沐浴，水工也。用工之时，水火均调，方无败着。但有武火，必有沐浴。日久金丹纯熟，光辉自现，法相长存。此为洗涤婴儿、沐浴圣胎之正工，非则息火、停符之沐浴也。"⑥指在小周天中的"息火"和"停符"。即"进阳火"至卯宫时，"不进火"；"退阴符"至酉宫时，"不退符"。"不进火""不退符"，即呼吸无心，略事休息，以便温养。此"沐浴"的意义，略同"休息"。取古代称假日为沐浴日之义。⑦指在大周天中用真气薰蒸丹母。即用绵密寂照之功及入定之力，使真气氤氲于黄庭、丹田之间，而不运气循环，以培育"元神"发育成长和防危虑险。《金丹四百字》："沐浴防危险，抽添谨戒持。都来三万刻，差失恐毫厘。"此即指当用绵密寂照之功，使神不外驰，以保证功夫正常进展（参见"四正沐浴"）。

（杨福程）

泥丸 道教名词。①泛指脑。《道枢·颐生》："脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同太方，故曰泥丸。"②头部九宫之一，为"元神之室"，或曰为"太一真君"居处。其部位有两说：一指上丹田，在两眉间入三寸处；一指玄丹宫。《金阙帝君三元真一经诀》："两眉间上，却入一寸为明堂，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田泥丸宫。"《三一九宫法》则曰："丹田直上一寸为玄丹，脑精泥丸宫也。"（均引自《云笈七签》卷五十）。③指脑神。《上清黄庭内景经·至道章》："脑神精根字泥丸。"

（杨福程）

忘己 道家气功用语。意同"坐忘"。即忘掉自己，忘掉一切。《庄子·天地》引老聃曰："……忘乎物，忘乎天，其名为忘己。忘己之人，是之谓入于天。"认为修养达到"忘己"境界的人，能够入于自然，与"道"混融，实现"天人合一"。

（杨福程）

忘心 道教气功用语。①意同"无心"，指练功中无思无虑，不刻意追求。《玄纲论》："道不欲有心，有心则真气不集。"②指忘掉与"道心"相对立的"人心"。《西升经》："生我者神，杀我者心。"意谓人心有欲、有私、有危险，妨碍修道（练功），故应忘却。

（杨福程）

赤子 道家、道教气功名词。①指初生的婴儿。因婴儿元气充足，自然纯真，和谐至极，故常为道家和道教的修养所比况、取法。《老子》第五十五章："含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏；骨弱筋柔，而握固；未知牝牡之合，而峻作，精之至也；终日号，而不嗄，和之至也。"指出赤子的基本特点是：其无伤害外物之心，外物亦无加害他之举；其虽筋骨柔弱，但握持却很牢固；其虽还不知男女性交之事，但小生殖器却常常勃起，因其精气最足；其虽终日啼哭，但小嗓子却不嘶哑，因其和谐已极。故修养极高的人如同赤子，有志于修养的人，亦当以赤子为法。《云笈七签·元气论》："赤子之心与至人同心，内为道德之所保，外为神明之所护。"②指"上一"（或称"上元"、"上田"）之神。《各神妙气诀》："赤子，字太上。治人头中，主人延年益寿。……上一在人脑中，其神赤子是。"《长生胎元神用经》："上一赤子，名元先，字帝卿。"《金阙帝君三元真一经》：丹田泥丸宫，"上元赤子居其中，在斗盖之下。赤子，讳凝天，字元先，位为泥丸天帝君。"③指心神。《云笈七签

·上清黄庭内景经·天中》第六："宅中有真常衣丹。"注："真，谓心神。即赤诚童子也。亦名真人，亦名赤子，亦名子丹。"《黄庭中景经》："当如赤子精神澄。"注："赤子，婴儿，心神。"上一之神与心神均指人体"三尊神"之一，是道教气功主要观想对象。其解释不同或由于传授上的原因，或由于"三一"本"一"的理论。④指"真一"。《元气论》引《三一诀》云："修炼元气真神，三一存至者，即精化为神，神化为婴儿，婴儿化为真人，真人化为赤子。赤子，乃真一也。一，乃帝君也。能统一身，主三万六千神。帝若在身，三万六千神无不在也，故能举其身子帝庭。"此赤子是"三一"混合之"真一"，即"婴儿(下一)化为真人(中一)，真人化为赤子(上一)"的"大神"、"金丹"。与上一之神所指的"上一"(未与"下一"、"中一"混合的"三一"之一)不同。但有的道书对两者常常混淆，界说不清(参见"三一"、"三元神")。⑤同"婴儿"或"法身"、"实相"。《性命圭旨·婴儿现形图》："释氏以此谓之法身，又曰实相；玄门以此谓之赤子。又曰婴儿。"(参见"婴儿")。

(杨福程)

赤水 气功隐语。①指心源。《性命圭旨·云集》所载普照图将赤水与灵关、灵山、灵台、守灵、姹女、性海、心源并列，名异实同。曰："普照图之上一层者，直指心源、性海之窍。"②指内炼时心中产生的津液。《陈先生内丹诀》："一转之功似宝珠，山河宇宙透灵躯，红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠。"解："赤水者，心之液是也。九转之首，每遇九日，纳息九次，每一次纳息九口，自然津液通流，自舌下而生，以灌五脏，故曰九候珠也。"③指血。《脉望》卷七："赤水者，血也。"

(李远国)

赤龙 气功名词。①又名"火龙"，指舌。舌主于心，心属南方丙丁火，其色赤，故名。气功古籍中的"赤龙扰海"、"火龙戏水"均指动舌生津。②指妇女月经。女子练气功以断绝经水为要，丹法称为"斩赤龙"。③指"真丹"。《云笈七签(卷七十二)·真元妙道修丹历验抄》："赤龙者，即丹砂也。非凡丹砂，乃太玄流液，二千一百六十年元气所成，号曰虚无真丹也。"

(杨福程)

还丹 ①外丹术语。金丹的别称。"还"有反归之义，《抱朴子内篇·金丹》："丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂。"因水银经氧化而成红色的氧化物，又同于原来丹砂之色，故名。唐张九垓《金石灵砂论》："言还丹者，朱砂生汞，汞反成砂，砂返出汞。又曰白金黄石，合而成金，金成赤色，还如真金，故名还丹。"据说此物有"反还之功"，能令老者返壮，死者复活，枯者即荣。②内丹术语。指在内炼之中，使精、气、神互化融合，复返先天纯阳之体，即称还丹。《周易参同契》："金来归性初，乃得称还丹。"清袁仁林注："还丹之称，有金之名，有丹之字。金之名，所以定下部之情；丹之字，所以指南方之性。性即元神之至静者也，情即元气之至阳者也。必使金来归我性初，乃得称为还丹。盖元阳祖气，本我性之根，今使复还本初，与我元神之姹女相合，结成婴儿，有不称还丹者哉！"清刘一明注："金丹之道，推情合性，假中寻真，杀中求生，使阴阳相合，仍还当年浑然天理，不识不知，顺帝之则之本来面目，称之曰还丹。还丹者，还其本来原有之物，而非有增减。"即重返童真时生命元素的本来面目。按照丹法理论，人之所以在童年时生命力特别旺盛，是因为精、气、神三种元素正处于萌生焕发时期，活泼、充沛、纯真、完美，所以称为太初。随着年龄愈长，真元愈漓，消耗愈多，衰老愈速。内丹丹法欲把握住生命的元素，使其重返童年神旺、气足、精满的生命状态。清傅金铨注吕祖《沁园春丹词》"七返还丹在人"一句时说："去而复来，回旋不断曰返；先天失落，今又自外返内曰还。"因童真生命机能逐渐消失，今用丹法补足，失而又得，去而复来，即为长寿的根基。

(李远国)

坎离 气功名词。①八卦中坎离两卦的简称，可代乾坤两卦之用。《周易参同契》："天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；……坎离者，乾坤二用。"意谓坎卦、离卦，可代乾卦、坤卦在内丹术中作为阴阳的运用。②指心肾。《试金石·二十四问》："心为离，肾为坎。"③指水火。《易》云：坎为水，离为火。④指为神气。《析离指迷论·析疑》："夫神气二字，呼唤无穷，今略言其概，或谓……坎离，……。"⑤指内丹术中的药物。亦名二物。《悟真篇》："学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。""既驱二物归黄道，争得金丹不产生。""震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方。"《性命圭旨》："丹阳结在阴海中，犹如坎里一支雄。擒来离内温温养，此即神仙颠倒功。"

(张文江)

劳宫 针灸名词。在气功中亦常用到。①属手厥阴心包经的荥火穴。善治身热、掌热，故又名劳宫、鬼路。《针灸甲乙经》："手心主脉之所留也为荥火"；"人劳则掌中热。"《子午流注说难》："穴为心包经之荥火穴，臣使之官而劳，故名劳宫。"②谓当阳掌八卦之中，故以宫名。《针灸大成(卷十)·阳掌图》注：掌面位列八卦，劳宫穴居八卦之中宫。③劳宫部位，各家不一。以第二掌骨、第三掌骨的骨缝交于横纹之中点为妥。④总括诸书，此穴可治身热、掌热、咽干、口疮口臭、大小便血、热病汗出、火症作狂、鼻衄呕血、口腔糜烂等阳证实证。

(张文江)

住心 佛教语。①指住于不正道之心。《大威德陀罗尼经》："于生死迷惑流转住不正道，故名凡夫。"②指住于正道之心。《十住心论》及《秘藏宝钥》将有关住心列为十项，名"十住心"。③指排除杂念，专住于正念。《诸病源候论(卷十六)·腹胀候》："蹲坐，住心，卷两手发心向下，……。"

(张文江)

坐忘 庄子提倡的一种气功方法和境界。即在静功中要忘掉身心，忘掉一切，谓之"坐忘"；一旦达到"坐忘"的境界，则等同太虚，无不贯通，此之谓"得道"。《庄

子·大宗师》:"堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。"司马彪注:"坐而自忘其身也。"郭象注:"夫坐忘者,奚所不忘哉!……内不觉其一身,外不识有天地,然后旷然与变化为体而无不通也。"成玄英疏:"外则离析于形体,一一虚假,此解'堕肢体'也。内则除去心识,悗然无知,此则'黜聪明'也。既而枯木死灰,冥同大道,如此之益,谓之坐忘也。"庄子的"坐忘"对道教气功有主要影响,唐司马承祯著有《坐忘论》,详述"坐忘"的方法和效应,其后的气功学者亦多有提及。如宋曾慥《道枢(卷二)·坐忘》下曰:"吾得坐忘之论三焉,莫善乎正一先生(指司马承祯)。……吾闻之先师曰:坐忘者,长生之基也。故招真以炼形,形清则合于气;含道以炼气,气清则合于神。体与道冥,斯谓之得道者矣。""坐忘"与老子"损之又损,以至于无为"(《老子》第四十八章)同义。

(杨福程)

坐驰 气功术语。指在行坐功时,外若静而内心尚有思维活动。《庄子·人间世》:"夫且不止,是之谓坐驰。"《二程粹言·心性》:"未有不能体道而能无思者,故坐忘则坐驰。"意谓静坐,虽名坐忘,若尚有思,实为坐驰。《脉望》卷五:"余谓外若静而中未免胶扰者,正所谓坐驰也。"

(张文江)

身神 道教气功名词。道教认为,人与天地相应,天地所有者,人身亦有。故天地间有神,人身中亦有神。人身中之神,总名"身神"。《云笈七签(卷五十五)·思神诀》谓身神有"三魂、七魄、三元、五真、一神、百神、三万六千神",身神的邪正取决于心,"心正则神正,心邪则神邪。"主要身神有二十四神,即上景八神,包括脑神、发神、皮肤神、项神、髓神、鼻神、耳神、目神;中景八神,包括喉神、肺神、肝神、心神、胆神、左肾神、右肾神、脾神;下景八神,包括胃神、穷肠神、大小肠神、胴中神、胸膈神、两胁神、阴左卵神、阴右卵神。诸神均有名字、长短、服色,为道教气功主要观想对象。认为如法存呼,可以健身去病,乃至举身飞升。道教身神之说尚无验证,推其来源,似有三种可能:①道教气功为引导人们向内用力而精心设计的内思、内视、内守之法。此法虽与历视皮肤、肌肉、骨骼、脏腑以及数息、数念珠、数点子等作用近似,但以内向的形象思维为特点,有助于精神内守;②来源于气功内视所发生的幻视、幻听。幻视会出现各种形象,如身神长短、服色之说;幻听会出现各种语言,如身神名字之说。③有一定的直观根据,如人体特异功能的信息形象。

(杨福程)

我家 气功名词。相对于"彼家"、"东家"而言,在《悟真篇》中则称为"宾"、"吾家"、"西邻",实指坎水。《悟真篇》:"用将须分左右军,饶他为主我为宾,劝君临阵休轻敌,恐丧吾家无价珍。"意谓坎离交媾之际,应让离家之爻为主,先动;我家之坎爻为宾以应之,如此交媾则能成丹,得无价之珍。《悟真篇》:"金公本是东家子,送在西邻寄体生。"此处所言东家,实指离中之汞、火中之木,西邻则指坎水,实为我家。

(张文江)

龟蛇 气功隐语。龟指命,指气;蛇指性,指神。《太上九要心印妙经》:"长以神抱于气,气抱于神,神气相抱,固于气海,造化神龟,乃人之命也。神乃人之性也,性者南方赤蛇,命乃北方黑龟。其龟蛇相缠,二气相吞,贯通一气,疏行上下,无所不通,真抱元守一之道也。"

(李远国)

灵山 气功名词。①指净土,传为释迦如来报身之处。《西域记九释迦方志》下载:灵山亦名灵鹫山,山形似鹫。……在上茅城之旧都东北十四五里。……为释迦如来报身之处。《法华经·寿量品》:"众人见劫尽,大火所烧时,我此土安稳,天人常充满。"②气功家引申净土之意,指为上丹田灵明一窍。《性命圭旨·涵养本源救护命宝》:"……儒曰灵台,道曰灵关,释曰灵山,三教同一法门,总不知此灵明一窍。③指蓬莱山。《文选》:"巨鳌赑屃,首冠灵山。"原注:"灵山,海中蓬莱也。"

(张文江)

灵台 气功术语。①指灵智之心。《庄子·庚桑楚》:"不可内于灵台,灵台者有持。"原注:"灵台者,心也。"《释文》:"谓有灵智,能住持也。"②指佛家的心境。《黄庭内景经》:"灵台郁郁望云野。"注:"灵台,心境也。"③指元神。《黄庭内景经·黄庭章》:"灵台盘固永不衰。"《内日用妙经》:"灵台无动谓之清,一念不起谓之净。"言不受识神干扰情况下的元神是处于清净状态的。④指藏元神之上丹田。《性命圭旨·涵养本源救护命宝》:"人自受生感气之初,禀天地一点元阳,化生此窍,以藏元神。……儒曰灵台。"《脉望》卷三:"灵台者,神舍也。"

(张文江)

灵关 气功名词。①指心中藏元神的地方。亦称心源、性海等。《性命圭旨》亨集:"张无梦云,心在灵关身有主,气归元海寿无穷。"(参见"赤水")。②指上丹田。《性命圭旨》亨集:"人所禀躯,体本一无,元精云布,因气托初。气一凝定,玄牝立焉,上结灵关,下结气海。灵关藏觉灵性,气海藏生命气。性命虽分龙虎二弦,而性命之根,则总持于祖窍之内。"

(李远国)

灵坚 气功名词。指人之鼻。《黄庭内景经·至道章》:"鼻神玉垄字灵坚。"梁丘子注:"隆垄之骨象如玉也;神气通天,出入不竭,故曰灵坚也。"

(张文江)

灵谷 气功名词。指藏精之府。《紫清紫玄集》:"下有灵谷关元,藏精之府也。"

(张文江)

灵芝 气功名词。①指能通过内修而得的仙丹灵药。《罗浮山志》:"灵芝在汝八景中,盍向黄房(丹田)求诸。"②指人身中之元气。《真气还元铭》:"灵芝在身。"强铭子注:灵芝,……指元气是也。"③指元照大师。《杭州志》:"得道之大师元照,晚卜杭州灵芝寺三十年,故

人尊称之为灵芝。"

（张文江）

灵明 气功名词。①指内丹。《金丹真传·结丹》："火功既足，内丹自成，一颗灵明，宛如丹结，结在丹田，英英有象。"②指上丹田。见《性命圭旨·普照图》。

（张文江）

灵珠 气功名词。指甘露、圣胎。《周易参同契》："闭塞其兑，筑固灵珠。"

（张文江）

灵根 气功名词。各家说法不一。①指元神。《抱朴子·内篇·至理》："养灵根于冥钧。"《黄庭外景经》下："通利天道藏灵根。"《敲爻歌》："口口相传不记文，须得灵根藏骨髓。坚骨髓，炼灵根，片片桃花洞里春。"②指道德。《太玄经》："藏心于渊，美厥灵根。"原注："灵根，道德也。"③指命根舌本。《黄庭外景经》："玉池清水灌灵根，灵根坚固老不衰。"原注："灵根，命根也。"务成子注："灵根，舌本也。"梁丘子注："守上部灵根，舌也。"④指脐（神阙）。《黄庭外景经》梁丘子注："守中部灵根，脐也。"⑤指藏精的精房。《黄庭外景经》上梁丘子注："守下部灵根，精房也。"⑥指圣胎。《中和集·赵定庵问答》："爱护灵根，谓之温养。"

（张文江）

灵骨 佛教语。谓修行所得舍利，犹言道家之金丹。《名义集》五："舍利，新云室利罗，或设利罗，此云骨身，又云灵骨，即所遗骨分通名舍利。"按舍利亦有称作"舍利子"的。现经科学证明，实系结石。

（张文江）

灵液 气功名词。指口中津液。《黄庭内景经》："漱咽灵液口不干。"

（张文江）

灵明处 气功名词。指灵台、灵关、灵山、实指大脑。《性命圭旨·涵养本源救护命宝》："观心之法，妙在灵关一窍。人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞，至虚至明，乃吾人生生主宰。真所谓有之则生，无之则死。生死盛衰，皆由这个。儒曰灵台，道曰灵关，释曰灵山。"

（张文江）

灵明一窍 气功名词。指元神所居的大脑。《性命圭旨·涵养本源救护命宝》："人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞，至虚至明，乃吾人生生主宰，真所谓有之则生，无之则死。生死盛衰，皆由这个。儒曰灵台，道曰灵关，释曰灵山，三教同一法门，总不知此灵明一窍。""盖吾人灵明一窍，六合而内，六合而外，本无不周，本无不照，其不能然者，为形所碍耳。直要炼到形神俱妙，方才与道合真。""二六时中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍。至于舌准，常要对着此窍。运用施为，念念不忘此窍。行住坐卧，心心常在此窍。不可刹那忘照，率尔相违。神光一出便收来，造次弗离常在此，即子思所谓不可须臾离者是也。"

（张文江）

灵台一点光 气功术语。谓真如灵知之心。实指元神。《性命圭旨·涵养本源救护命宝》："夫灵台一点光者，即真如灵知心也。最玄最妙，通圣通灵，极高明，极广大，化万物之王，为群有之体，竖彻三界，横亘十方。"

（张文江）

尾闾 气功名词。亦名虚危、地户、尾闾关、三岔路、生死窟、朝天岭、上天梯、河车路、生死岸头、地户禁门、任督接交之处、阴阳变化之乡（见《性命圭旨·采药归壶图》）。此窍在人身中极关重要。《金丹大成》：水火之际，曰尾闾关。《性命圭旨·天人合发采药归壶》："所谓虚危穴者，即地户禁门是也。其穴在于任督中间，上通天谷，下达涌泉。故先圣有言，天门常开，地户永闭，盖精气聚散常在此，水火发端也在此处，阴阳变化也在此处，有无出入也在此处，子母分胎也在此处……此穴干涉最大，系入生死岸头，故仙家名为生死窟。《参同契》云筑固灵株者此也，拘束禁门者此也，《黄庭经》云闭塞命门保玉都者此也，闭子精路可长活者此也。"《寥阳殿问答》："入之尾闾，在尻骨上第三节，一名长强，一名三岔路，一名河车路，一名禁门。乃阴阳变化之乡，任督交会之处，丹书所谓尾闾关是也。"

（张文江）

进阳火 气功术语。是指在练子午周天功和卯酉周天功过程中，配合"退阴符"以升降气机、调和阴阳所应掌握的一种火候。①按《易经》原理和十二消息卦的阴阳增减而行的进阳火。《内经知要·道生》注："如复卦一阳生，圣人喜之，则曰不远复，无只悔元吉；姤卦一阴生，圣人谨之，则曰系于金柅贞吉，有攸往见凶，羸豕孚蹢躅，此即仙家进阳火退阴符之妙用也。"《性命圭旨·普照图》和《玄微心印》即以《易》说为据将十二地支中的子、丑、寅、卯、辰、巳等六个时辰与督脉中的六个部位联系起来作为进阳火的准则，"子时生复气到尾闾，丑时生临气到肾堂，寅时生泰气到玄枢，卯时大壮气到夹脊，辰时夬气到陶道，巳时乾气到玉堂。"这一说法虽有些机械，但说明进阳火是随着时辰的变易与部位的逐渐上升为特征的。②泛指过（后）三关通督脉为进阳火。《脉望》卷六："身中冬至，子时一阳动处，癸时生也。……督进阳火，追逐金精，直透三关，上入南宫。"③指卯酉周天时的进阳火，以东西会合、南北混融为则。《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第五节口诀："……见此效验，即行卯酉周天，进阳火，退阴符，使东西会合，南北交融，则四象五行，攒簇一鼎，混有灵于天谷，理五行于泥丸也。""其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗也。先以法器顶住太玄关口（尾闾、虚危穴），次以行气主宰，下照坤脐；良久，徐徐从左上照乾顶；从乾顶而降下坤，如此三十六转，是为进阳火三十六度……。"

（张文江）

阿字观 佛教语。谓真言宗观念阿字的方法，为真言行者的要道。《辨惑指南》一：真言行之要道，无过于阿字观。阿字观有三别，一声、二字、三实相。声观者，其坐法与印相如常，口每出息唱阿字，……息息不懈，修时

妄相自息，其心寂灭，真智自生，明达一心之本源。字观实相观者，先于我身之心中，观径一肘量之圆名月轮，于其中观八叶白色之开莲花，于其台上观金色之阿字也。

（张文江）

运气点穴 气功术语。指术者运气于手掌或手指，向患者穴位发气，以治疗疾病。如用于其它目的，使之如己意，则属于"气禁"范畴（参见"气禁"）。

（杨福程）

走火入魔 气功术语。即气功偏差。系练功者因练功目的不正确，在练功时有强烈的追求与执着，从而带来诸多烦恼与困惑，以致被幻觉所迷，无法摆脱，最后出现精神障碍。

（王若水）

两半合一 气功术语。两半，指天之日月，人之精气神。气功内炼，使精凝气定神合，三宝成丹，谓之合一。《抱朴子内篇·微旨》："夫始青之下月与日，两半同升合成一，出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不追身将灭，纯白之气至微密，升于幽关三曲折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒，渊乎妙矣难致诘。"

（李远国）

坎离周天 气功名词。即通常说的小周天，也称子午周天。《金丹大成》："子午乃天地之中也，在天为日、月，在人为心、肾，在时为子、午，在卦为坎、离，在方位为南、北。"在后天八卦中，子在坎位，午在离位，故坎离周天，实同于子午周天；在小周功中，子进阳火，午退阴符，乃通任督之事，故坎离相交，实即为小周天。《脉望》卷七："小周天，坎离交，……丙日月交精。"《丹经指南·火候妙用法》："坎离交媾为小周天。"

（张文江）

还精补脑 气功术语。内丹术中，用真意调运元精沿督脉运行，穿夹脊，过玉枕，入泥丸，与元神会合，此炼精化气的过程，即为还精补脑。道教中修持虽分清修、阴阳（房中）两途，但均以此术为要。《抱朴子内篇》："房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。"《性命圭旨·乾坤交媾》："故紫阳曰：要须制伏觅金公。金公者，铅字也。盖铅自曲江而来，穿夹脊，彻玉京，斡旋沂流，直上泥丸，虽名抽铅添汞，实是还精补脑。"

（李远国）

身心不二 气功术语。同于《针灸大成》卷七所说的"身心混沌"。即在虚极静笃时不知身之为身、心之为心状态。《听心斋客问》："先要慎起居，节饮食，调寒暑，收拾身心，惩忿窒欲，使四大安，神气完壮，可为入道之基。"心为神，身为气，故身心不二，实指神气合一。

（张文江）

身神并一 气功术语。谓人当形神不离以修真。《仙经》："专养精神，不为物杂谓之清。反神吸气，安而不动，谓之静。制念以定志，静身以安神，保气以存精，思虑兼忘，冥想内视，则身神并一。身神并一，则近真矣。"（引自《养生类纂》）

（张文江）

含胸拔背 气功术语。指练功的形体要求，属于"调身"的内容之一。"含胸"是指"天突"与两乳之间的三角区域不向外挺，稍事内含，使胸部放松。"拔背"是指脊骨伸直，但要轻松自然，而不紧张僵硬。故"含胸拔背"必须与"悬顶"、"勾腮"、"开胸"等相结合。其作用有利于任督畅通、五脏安适。

（杨福程）

肘后飞金晶 又称"肘后飞金精"。钟吕金丹派气功术语。指采药运行。《钟吕传道集·论抽添》："自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰龙虎交媾而长生不死。"即此名词之始。又云："昔者金精下入丹田，……自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也。"可知"晶"与"精"同，"金精"即真铅，即元精。钟吕派另一奠基作品《灵宝毕法》卷中：按法采药，"当静坐内观，如法再作，以火起为度。自丑行之，至寅终而可止。乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾气中气生肝气也。"较前书叙述具体，文中"丑"、"寅"象征时辰。又云："必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶"；"离卦采药，乾卦进火烧药，勒阳关。始一百日飞金晶入脑"。金真北宗七真继承此说，并有发挥，如丘处机《大丹直指》："此一法号曰肘后飞金精"，"口诀：肘后金精节次般，存身偃仰过三关。学人能悟玄微理，返老还童自不难"。

（孟庆潼，孟乃昌）

明上 气功名词。眼神代词。《黄庭内景经·至道章》："眼神明上字英玄。"梁丘子注："目喻日月，在首之上，故曰明上。"

（张文江）

明珠 佛家道家通用语。①指明月珠，有澄浊水之德，故视为珍宝，实指觉明之性。《涅槃经》九："譬如明珠置浊水中，以珠威德，水即为清。"②金丹异名。《悟真篇》："牵将白虎归山养，产个明珠似月圆。"③指人之目。《黄庭内景经·天中章》："眉号华盖复明珠。"务成子注："明珠，目也。"

（张文江）

明堂 天文学、佛学、医学、气功学通用语。①古代星名。《晋书·天文志》上："房四星为名堂。"②指古代天子接见大臣的地方。《木兰辞》："天子坐明堂。"③指寺庙明楼左右空亮的地方。《象器笺》一："僧堂正前高架明楼，明楼左右之空处云明堂。"④指鼻。《灵枢·五色》："明堂者，鼻也。"⑤指鼻之准头。《东医宝鉴》："山根之下曰鼻准，即明堂也。"⑥指针灸学中的上星穴。《太平圣惠方》："明堂一穴，在鼻直人发际一寸是穴。"⑦指两眉间却入一寸之上丹田。《黄庭外景经》上，梁丘子注："两眉间却入一寸为明堂。"⑧按摩术中的一大片部位。《按摩十术·五术明堂》："明堂者，自心胃至脐上

也。"

（张文江）

河车　气功名词。丹书言河车之处甚多，兹举其要者言之。①以河车二字命名的，除小河车、大河车、紫河车外，尚有羊车、鹿车、牛车、黄河车、白河车、青河车、赤河车、运气河车、运精河车、精气兼运河车等。《三极至命筌蹄》："河车者，三河车也。一者黄河车，二者白河车，三者紫河车。"《蓬莱修炼法》："……青色曰青河车，白色曰白河车，赤色曰赤河车，亦名黄芽。"《三极至命筌蹄》：三车为羊车、鹿车、牛车。羊车载火为小乘，鹿车载水为中乘，牛羊载炁为大乘。"《三车秘旨》："三车者，三件河车也：第一件运气，即小周天子午运火也；第二件运精，即玉液河车，运火温养也；第三件精气兼运，即大周天运先天金汞，七返还丹，九还火丹也。"②谓河车为运载工具。《西山群仙会真记》："车谓运载物于陆地，往来无穷；而曰河车者，取意于人身之内，万阴之中，有一点元阳上升，熏蒸其胞络，上生元炁，循河车之路运转。所谓河车之路，即《玄肤论》所谓吾身前后任督两脉也"。③指肾气所生的正气、真气。《钟吕传道集》："河车者，起于北方正水之中肾真气，真气之所生之正气，乃曰河车。"《道枢·百问》："水府正一之气从天内来（天一生水），通于口鼻，故曰河车者也。"④指汞铅合成的大药。《道枢（卷十四）·心镜》："铅含五彩，汞吐三花，二物合璧，其名曰河车者乎！"⑤指由"白马牙"所转化的甘露、"人参果"。《养命机关金丹真诀》："白马牙者，汞结成，宝在丹田……用河车搬运入中宫下，黄庭之正，归于下丹田。其牙变色如菊花之色，自于脑神，闭口饮津，味如栗，香如桔，名曰刀圭，又曰河车，此名六变，是第六转也。"（参"小河车"、"大河车"、"紫河车"）。

（张文江）

法雨　气功术语。谓内丹法术能普利众生，如雨露润泽万物。《云笈七签》："法雨滂沱，普润众生。"

（张文江）

刻漏　气功术语。谓人之呼吸。《天仙正理·火候经》："《玄学正宗》：刻漏者，出入息也。"《丹经譬喻名目》："刻漏，谓呼吸。以呼吸之调，如定刻之铜壶滴漏，点点无差，不疾不徐也。"

（张文江）

育婴　气功隐语。指人之肾神。《黄庭内景经》："肾神玄冥字育婴。"明李一元注："肾为玄水之乡，而居于幽阳之所，故神名玄冥。天一生水，人得一以生，而婴孩之所以育者，育乎此也。仙得一以成，而婴仙之所以育者，育乎此也，故字育婴。而为天地之根，生人之本，神仙之祖。"

（李远国）

规中　气功名词。①泛指丹田，为造化之窟。《周易参同契》："真人潜深渊，浮游守规中。"济一子注："规中名造化窟也。……此用守者，勤勤内照，诚有所待也。"②指心肾中间的一寸二分部位。《脉望》卷六："人身心肾，相去八寸四分。自心以下，三寸六分属阳；自肾以上三寸六分属阴；中间一寸二分，乃……人身之规中也。③《性命圭旨·普照图》以脐中神阙为规中。④谓在脐上约三指处，当机发时可以觉察。《规中指南》引《密语》："……在脐之上，约以三指，仿佛其内，谓之玄关，……凝神入定于此。定中观照内景，才若意到，其兆即萌，便觉一息从规中起。"

（张文江）

武火　气功术语。①指猛烹极，多于肘后飞金晶时为之。《周易参同契》注："铅属金，其性至刚，藏于坎中，非猛烹极炼，不能飞上，故用武火逼之。"②指呼吸紧重吹逼。《修道全指》："盖武火者，即呼吸之紧重吹逼，采取烹炼也。"③指用识神采药。《医学衷中参西录》医士当用静坐之功以悟哲学："盖静坐之时，用脑中元神，所谓文火也；采阳生时，用心中识神，所谓武火也。"

（张文江）

青龙　气功术语。①指东方木，为肝。《太上养生胎息气铭》："夫肝、震之气，木之精，其色青；肝之魂，其神如龙。"《黄庭外景经》下，务成子注："肝为青龙。"②为四灵之一。《三辅黄图》："苍龙、白虎、朱雀、玄武，天之四灵，以正四方。"③为修炼内丹所需用的药物。《悟真篇》："西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗（龙虎交媾），化成一块紫金霜。"《脉望》卷八："青龙白虎翻金鼎，白藕青莲满库红。"张三丰《无根树》："欲向西园牵白虎，先从东家伏青龙，类相同，好用功，内药通时外药通。"

（张文江）

炁穴　又作"气穴"，亦名"气海"、"关元"等。①气功穴位名词。在男指下丹田或膻中，在女指乳房或膻中。《玄肤论》："夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气乃成者，即吾人各具之太极也。其名不一，曰气海、曰关元、曰灵谷、曰下田、曰天根、曰命蒂、曰归根窍，复命关，即一处也。"《男女丹功异同辨》："男命在丹田，故以下丹田为元炁穴；女命在乳房，故以乳房为炁穴。"《女金丹》："炁穴无他即乳房，休将脐下妄施为。"炁穴为道教气功主要意守部位，故薛道光云："昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴"（《还原复命篇》）。②中医经穴名。属足少阴肾经，位于腹正中线脐下三寸，旁开五分处，或谓位于任脉脐下一寸五分处。主治月经不调、带下、遗精、阳萎、腹胀、腹泻、正气不足等症。又泛指人体诸穴位。

（杨福程）

英玄　气功名词。眼之异名。《黄庭内景经·至道章》："眼神明上字英玄。"梁丘子注："目喻日月在首之上，故曰明上；英玄，瞳子精色也。"

（张文江）

昆仑　人体部位名词。①泛指头部。《内功图说·十二段锦总诀》："叩齿三十六，两手抱昆仑。"图说："昆仑即头。"②指脐中。《黄庭内景经》二十三章注："脐中……一名昆仑。"③足太阳膀胱经主要穴位之一。在足外踝后，跟骨上陷中。主治项强、头痛、晕眩、腰痛、下肢

瘫痪等。

（杨福程）

固济　气功术语。①指保住圣胎不坠落。《金丹问答》："问曰：固济何也？答曰：太真云固济胎不泄，变化在须臾，言其水火既济，闭固神室而不可使之泄漏。"②指中乘功夫，内境不出，外境不入。《中和集》："中乘者，内境不出，外境不入为固济。"《元始天尊说得道了身经》："外想不入，内想不出为固济。"③指含光默默的上乘功夫。《中和集》："上乘者，……含光为固济。"④指最上一乘功夫的存心定意。《中和集》："最上一乘，……存心定意为固济。"⑤指堤防阳神飞走。《玉篇灵文·得药》重阳注："次炼二阴，下弦二十三日，艮地洗心沐浴之妙用也。炼尽三阴，阳神出现，堤防固济之妙用也。"

（张文江）

服气　气功术语。亦称"食气"。以行呼吸锻炼中吸气为主的功法。嵇康《养生论》："呼吸吐纳，服气养身。"《晋书·张忠传》："忠隐于泰山，恬静寡欲，清虚服气。"至唐时服气盛行社会，修炼者用于治病、强身。《云笈七签》卷六十二："凡服气总有十事，所谓心为神气，肝为禁气，肺为杀气，脾为道气，肾为元气，并阳气、阴气、和气、外服、内服气，名为十事。"《道藏》中有《服气精义论》、《服气经》、《服气口诀》、《服气疗病篇》等，均载有各种服气的功法。

（李远国）

服食　道教炼养术语。①通指服食药物，以期成仙。其说起于战国方士。《汉书·郊祀志》："及言世有仙人，服食不终之药……秦始皇初并天下，甘心于神仙之事，遣徐福、韩终之属，多赍童男童女，入海求仙采药，因逃不还，天下怨恨。"道教形成以后，"服食"学说有了更为广泛发展。《道藏·洞神部·众术类》第六百册载《上洞心丹经诀》："虽云服药，而服药之方千余条，大要在金液还丹。"《抱朴子·仙药》："上药令人身安命延，升为天神……中药养性，下药除病。""服食"属于古代科学实验，得益者、受害者均有之，故每有相反的说法和评价。《道藏》、《云笈七签》、《遵生八笺》等载有各种服食配方和制法，对研究古代化学、医药学、食物卫生学、气功食饵学等均有参考价值。②"服气"或"食气"亦称"服食"。其说最早见于《楚辞·远游》："飡六气而饮沆瀣兮。"王逸注："陵阳子《明经》言：春食朝霞，朝霞者，日欲出时黄气也；……"道教形成以后，则把"服气"作为实现宗教目的的主要手段之一，并与其它修炼方式相结合，逐渐发展为系统的"内丹"学说。今人陈国符《道藏源流考》中附有《历代服食书目》，可供研究参考。

（杨福程）

命门　气功与中医学名词。①指脐。《黄庭外景经》："后有幽阙前命门。"务成子注："脐为命门。"②指气海。《道枢·黄庭》："气海者，命门也。"③指下丹田。《上清黄庭内景经·隐藏》："闭塞命门保玉都。"注引元阳子曰："命门者，下丹田，精气出入之处也。"④指肾。《论庚申存童子去玄灵诀·治脾肾舌术》注："肾宫主寿，故曰命门。"⑤指右肾。《元气论》："右肾谓之命门。"⑥指两肾之中。《医贯·玄元肤论》："命门即在两肾各一寸五分之间，……乃一身之太极了。无形可见，两肾之中是其安宅也。"⑦指眼。此说亦由肾说所推演。《灵枢·卫气》："命门者，目也。"杨上善注："肾为命门，上通太阳于目，故目为命门。"⑧指精室。《云笈七签（卷五十八）·胎息根旨要诀》："所谓根本者，正对脐第十九椎，两脊相夹，脊中空处，膀胱下近脊是也。名曰命蒂，亦曰命门，亦曰命根，亦曰精室。男子以藏精，女子以（藏）月水，此则长生气之根本也。"⑨经穴名。有两说：一属督脉，别名属累、精宫，位于第二、三腰椎棘突之间，灸之可治腰脊痛、遗精、阳萎、月经不调、经痛、带下、慢性腹泻等症；一属任脉，别名石门、利机，位于正中线上脐下二寸处，灸之可治小腹痛、月经不调、经痛、腹泻、高血压等症。两说均出于《针灸甲乙经》。诸说虽多，但大致均指小腹区域，与下丹田之说相似，亦常混淆。盖古人认为此处为元气、真精发生之地，"精神之舍"（《元气论》），生命之本，故曰"命门"。命门，为气功意守的部位之一。意守命门，不是一般地以一念代万念，乃是守住"肾间动气"，即守住元气。谓此是"五藏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源。……此气是人之根本，根本若绝，则藏腑筋脉如枝叶，根朽枝枯，亦以明矣"，故宜"守御之至"。

（杨福程）

采药　气功术语。各说不一。①指无为而无不为的采取。《脉望》卷一："寂然不动，土之性也，盖根尘已绝，万虑俱泯，一气纵横，自然通道上升，降入丹田而成宝。陈虚白以身心不动为采药，盖此意也。岂区区意迎目送运用之为哉！"此法上根之人可行，久于练功之人，亦可向此高深境界进军。②谓以意送入鼎中。《脉望》卷六："人身之气，随意而动，意行即行，意止即止，故送入鼎中，随意而止，不复下流，谓之采药。"药生火到之时，不过顷刻逢迎，故谓之金丹顷刻而成规中。③借呼吸念头动静进行采取。《脉望》卷七："金丹之道，只人身一呼一吸之中，念头一动一静之处，合天地一周之数，假此而调停，谓之采药。"

（张文江）

金丹　道教名词。①指"外丹"。葛洪《抱朴子内篇·金丹》："余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷以千计数，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。""故（托名）老子之诀有云：子不得还丹金液，虚自苦耳"。②指内丹。《道枢（卷二十）·真一》："其要在乎以气生液，液化为血，血化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，砂化为金丹焉。"《修真太极混元图》序："夫金丹者，上圣不传之秘，实大道之源，包罗天地，其大无外，其小无内，运行莫测，立天立地，与人同焉。……上至三清，中至上仙，下及群仙，皆因炼金丹而面圣也，岂不秘乎？……试练，则一息之间，龙虎争斗，而追轩辕、撼昆仑、过扶桑，神哉！"《玉溪子丹经指要》："金丹即神水华池也。……是以金火返返为内丹之

至要，当于一身中求之，舍此之外皆非道也。"《勿药元诠》："道家谓修炼金丹者，即调养精、气、神之功夫也。故曰：金丹之道，不外吾身。若修养之功夫纯熟，则精神充足而内守，心性圆明以身照，恬淡虚无，若存若亡，即是金丹成熟，非真以药物、火候修炼金丹也。"

（孟乃昌）

金汋 气功名词。指太一神丹。《老子中经》："太一神丹如金汋，可饮食者，常在绛宫中。"

（张文江）

金鞱 气功隐语。指天地之间的魄灵。《云笈七签》卷九："金鞱者，九天魄灵。九天之名曰虹映，一名上清华盖，阴景之内真。"《道藏》中有《洞真玉佩金鞱太极金书》，述修炼金鞱之道。

（李远国）

金液 外丹术、内丹术通用名词。《历世真仙体道通鉴》："黄帝祭天圜丘，将求至道。即先事九元子，往天台受金液神丹之方。"《抱朴子》："老子之诀言，子不得还丹金液，虚自苦耳。"

（张文江）

金翁 气功名词。亦名玉兔、婴儿、水中金、虎之弦气、肾水中之阳气、真铅、白虎、月魄、月中桂，异名颇多。惟多在阴阳交媾、水火相济时称之为金公或金翁。《悟真篇》："归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎。"

（张文江）

金精 气功名词。①谓肾水中的阳气，实指水中金、月中桂，为坎中的精华，可以为炼丹之用。《悟真篇》："八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。"②指在"炼精化气"过程中所化生的精气。《脉望》卷六："督进阳火，追逐金精。"

（张文江）

参禅 佛教语。谓参究禅定之道行。唐玄觉《正道歌》："寻师访道为参禅。"现多泛称佛教徒盘足打坐为参禅。

（张文江）

昏沉 气功术语。指在练功中出现昏沉欲睡的状态。气功视此为一忌，并有对治方法。《心学·道》云："入静宜半饥半饱，遇昏沉时频以手浴面，聚津咽之，则昏气自散。白果固精，青果去昏，核桃补肾，莲子补脾，皆可常食。"又云："问：如何不昏？曰：精神提起。"《太乙金华宗旨·回光调息》："昏沉而不知与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也；知之昏沉，非全昏沉也。"静坐时欲睡去，便是昏沉。""昏沉者，神未清也。散乱易治，昏沉难医。"智顗在《小止观》中称昏沉为沉相："何等为沉相？若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是谓沉相。尔时当系念鼻端，令心住缘中，无分散意，此可治沉。"

（杨福程）

房中术 简称"房中"。又名"玄素之道"、"容成之道"、"黄赤之道"、"御女之术"、"补导之术"、"交接之术"、"施泻之法"、"溯流补脑"等。古代方士、道士养生术的一种，含有性科学、优生学的内容。《汉书·艺文志》著录"房中"之书有《容成阴道》二十六卷、《务成子阴道》三十六卷、《尧舜阴道》二十三卷、《天老杂子阴道》二十五卷、《天一阴道》二十四卷、《黄帝三王养阳方》二十卷、《三家内房有子方》十七卷、《汤盘庚阴道》二十卷，均已失传。但从上述书名和汉史《志》、《传》中可窥其大旨，即讲内房情性"乐而有节"，以求"和平寿考"、"兴国广嗣"。后来有些道士把它与仙术、服丹结合起来，既发展了古代的性科学、优生学，也掺进了大量迷信和淫秽的糟粕。《抱朴子内篇·微旨》："知玄素之术者，则曰唯房中之术可以度世矣。"同书《释滞》："房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年益寿，其大要在于还精补脑一事耳。"《太平御览》卷六百六十八引彭祖曰："若溯流补脑之要，此甚难行，有怀棘履刃之患。"《太平广记·卷七十二：太和先生王旻，……有姑亦得道。姑年七百岁矣。……貌如童婴，其行比陈夏姬，唯以房中术致不死，所在夫婿甚众。"由于其术"有怀棘履刃之患"和淫乱之行，故一直遭到三教贤哲们的反对，遂使其精华与糟粕均讳莫如深（参见"闺丹"）。

（杨福程）

周天功 气功名词。是与"周天说"有关联的多种功法的总称。《礼记·月令》疏："凡二十八宿及诸星，皆循天左行，一日一夜为一周天。"这是天文学中的周天。但在炼功实践中发现，周天说与炼功时内气运行的感觉有极其相似之处，故把天文学中的周天引用到气功方面，并发展成为多种周天功法。战国时的《行气玉佩铭》虽未正式提出"周天"二字，但铭中前一段"行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几舂在上，地几舂在下"即是指在炼功时真气在体内作周天运行的感觉。铭中的后两句"顺则生，逆则死"是说在炼功时如能按周天规律行气，可获得长生之效。东汉魏伯阳亦未在《周易参同契》中明确提出"周天"二字，但文中所说"乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡廓，运毂正轴，牝牡四卦，以为橐籥"即是指坎离之气在乾坤（头顶与下丹田）位置上的周天升降运转。宋·空同道士邹䜣（实即朱熹）在《周易参同契考异》中说："以字内言之，则乾天在上，坤地在下，而阴阳变化在其间；以人身言之，则乾阳在上，坤阴在下，而一身之阴阳变化在其间。此乾坤之所以为易之门户，众卦之父母也。凡言易皆指阴阳变化而言，在人身则所谓金丹大药者也。然则乾坤其炉鼎欤！乾坤位乎上下而坎离（真气）升降于其间，如车轴之贯毂以运轮而一下一上也。牝牡谓配合之四卦，震艮巽兑是也。橐籥囊籥其管也。"《周易参同契》还对炼功时之周天火候详加解释说："朔旦为复，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎烝得常；临炉施条，开路生光，光耀浸进，日以益长；丑之大吕，结正低昂；仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交结，小往大来，辐辏于寅，运而趋时；渐历大壮，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德

相负，昼夜始分；太阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；乾健盛明，广被四邻；阳终于巳，中而相干；姤始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服为阴，阴为主人；遁去世位，收敛其精，怀德四时，栖迟昧冥；否闭不通，萌者不生，阴伸阳屈，没阳姓名；观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荠麦芽蘖，因冒以生；剥烂支体，消灭其形，化气既竭，亡失至神，道穷则反，归乎坤元。"这一段是用十二月或十二时以比喻炼周天功时人身中之阴阳变化，在丹书中则称为周天火候。《性命圭旨》本《周易参同契》十二辟卦周天火候说作《内气周天运行节律示意图》并加解释说："人之元气，逐日发生：子时复，气到尾闾；丑时临，气到肾堂；寅时泰，气到玄枢；卯时大壮，气到夹脊；辰时夬，气到陶道；巳时乾，气到玉枕；午时姤，气到泥丸；未时遁，气到明堂；申时否，气到膻中；酉时观，气到中脘；戌时剥，气到神阙；亥时坤，气而归于气海矣。"这一说法虽刻板，但却充分反映周天功是以周天运转为基础的。《行气玉佩铭》和《周易参同契》有周天功之实，但无周天之名，这对于周天功的迅速发展必然会有一定影响。及至西晋葛洪《大丹问答》方提出："运火一昼夜，象一周天，四时生成，阴阳合度，自然之道。抽添和合，火候合符。若无师授，据按文修，终无成理，因不可造次也。若专志不怠者，必当遇师付诀矣。"自葛洪而后，周天功日益发展，形成多种周天功法。但最为知名者，是小周天、大周天和卯酉周天，有的周天功法未标明其大小者，则按其内容分别列入小周天功或大周天功中。

（张文江）

性命双修　气功术语。性与神相通，指人的心性、精神、意识等。命与形一致，指人的形体、生命。以性安命，以命取性，形神俱妙，谓之双修。修命就是延年益寿，修命还须修性，古代养生家以性功贯串命功，所谓"修得一分性，保得一分命"。彻始彻终，不离心性修养与锻炼。故凡言修命，必曰修性，两者须臾不离。《中和集》卷四："性者先天至神，一灵之谓也。命者先天至精，一气之谓也。性之造化系乎心，命之造化系乎身。……修命者不明其性，宁逃劫运？见性者不知其命，末后何归？仙师曰：炼金丹，不达性，此是修行第一病。只修真性不修丹，万劫英灵难入圣。诚哉言欤！高上之士性命兼达，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身，身要泰则命基永固，心虚澄则性本圆明，性圆明则无来无去，命永固则无死无生，至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。"

（李远国）

抱元守一　道教气功术语。①指守住根本。"元"与"一"均为道教气功基本理论范畴，其含义相同或相近。相同者，均指元气。元气，即"道"。在这个意义上，"抱元"与"守一"可视为互文。②指神气相抱，性命双修。《太上九要心印妙经》："长以神抱于气，气抱于神，神气相抱，固于气海，造化神色，乃人之命也，神乃人之性也。性者南方赤蛇，命乃北方黑龟。其龟蛇相缠，贯通一气，流行上下，无所不通，真抱元守一之道也。"其龟蛇喻性命、神气、水火等，皆为同一范畴。又《道藏续编·上品丹法节次》："抱元守一。"注："元者何？元始祖炁也。一者何？本来元性也。"此"祖炁"、"元性"亦与元气、元神或性、命相通。③指功夫。《盘山语录》："一是混成之性，无分别之时，坠于数则不能一矣。一便生二，二便生三，三生万物，如何守得？祖师云：抱元守一是功夫，天长地久一也无。"

（杨福程）

坤为道炉　气功术语。坤为玄牝的简称，乃修道得道之玉炉，故谓坤为道炉。《周易大传·坤》："至哉坤元，万物资生，乃顺承天。"《内丹三要》："此乃阳舒阴修，本无正形，意到即开，开合有时，百日立基，养成气母，虚室生白，自然见之。黄帝三月内视，盖此道也。"《太极图》："坤道成女。"《性命圭旨》："见此炉是见道。""玉炉（坤）炼就长生药，金鼎烧成不死丹。"

（张文江）

奇经八脉　医家、功家通用名词。首见于《难经·二十八难》，是在《内经》经脉理论基础上发展起来的。元代滑伯仁《十四经发挥（卷下）·奇经八脉》："脉有奇常。十二经者，常脉也；奇经八脉，则不拘于常，故谓之奇经。盖以人之气血，常行于十二经脉，其诸经满溢，则流入于奇经焉。奇经有八脉：督脉督于后，任脉任于前，冲脉为诸脉之海，阳维则维络诸阳，阴维则维络诸阴，阴阳自相维持，则诸经常调；维脉之外有带脉者，束之犹带也；至于两足跻脉，有阴有阳，阳跻行诸太阳之别，阴跻本诸少阴之别；譬如圣人，图设沟渠，以备水潦，斯无滥溢之患，人有奇经，亦若是也。"此皆医家之言。最早引用医家的奇经八脉以论丹道者，是北宋张紫阳伯端。他在《八脉经》中说："八脉者：冲脉在风府下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跻脉在尾闾前阴囊下，阳跻脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸二分。凡人有此八脉俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴跻为先，此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。"此说与《难经》、《十四经发挥》的提法迥然不同，但仍有深入研究价值。李时珍《奇经八脉考》注："……而紫阳八脉经所载经脉，稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。"

（张文江）

虎之弦气　气功术语。指肾水中的阳气。坎中铅、水中金、月魄，种种异名颇多。《金丹大要》卷五："偃月炉者，阴炉也。中有玉蕊之阳气，即虎之弦气也。"

（张文江）

肾间动气　气功用语。指由丹田或命门所生发的元气。《难经·六十六难》："脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也。"唐杨玄操注："脐下肾间动气者，丹田也。丹田者，人之根本也，精神之所藏，五气之根元，太子之府也。男子以藏精，女子主月水，以生养子

息；合和阴阳之门户也。……故知丹田者，性命之本也。道士思神，比丘坐禅，皆行心气于脐下者，良为此也。”《云笈七签(卷五十六)·元气论》：“问：何谓肾间动气？答曰：右肾谓之命门，命门之气动出其间。间由中也，动由生也。乃元气之系也，精神之舍也。”

（杨福程）

和合四象 气功术语。①谓与攒簇五行有密切关系。《悟真篇》自序：“攒簇五行，和合四象。”②《金丹四百字》序：“以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气为和合四象。③谓精水、神火、魂木、魄金四者和合不漏为和合四象。《性命圭旨》：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺，四者无漏，则精水、神火、魂木、魄金，皆聚于意土之中，谓之和合四象也。”④谓气、血、精、神四者无伤而和合于中宫。《金丹真传·修道入门》：“气不散乱、精不泄，神不外游、血入穴，攒来四象进中宫，何愁金丹不自结。”

（张文江）

采阴补阳 房中术语。亦称“采补之术”。即通过一定的男女交媾方法达到补益养生的目的。正统养生家大都斥此为邪术。《养性篇·辟邪说》：“采阴补阳，而用女鼎等，都是旁门邪术，害人性命之法。”

（李远国）

金液还丹 气功名词。①指在五行中属金的肺液还于丹田而成的内丹。《修真太极混元指玄图·秘传还丹诀·金液还丹诀》原注：“以肺真气合顶中神水而曰金液。……自顶中而下入黄庭，经口金液还丹。”《金丹大成·金丹问答》：“金液者，金水也。金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。……以肺液还于丹田，故名金液还丹也。”②指肘后飞金晶，金液一升一降回归丹田而结成之丹。《灵宝毕法·金液还丹》：“大药将成，谓之金液。肘后抽之入脑，自上复下降下田，则曰还丹。”《道枢(卷四十二)·灵宝》：“金液者，肾之气与心之气合而上升，熏蒸于肺。肺者，华盖也，下罩二气，即日而取其液，其液在于下田，自尾闾而升，是为飞金晶，以补泥丸者焉。泥丸补之之数足，则自上而下，复降于下丹田，是为金液还丹者焉。”③指吞咽津液还归黄庭。《通玄集》：“抽铅，使肾气生肝气也。又略昂首仰项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖近后以拄上腭，自有津出，不漱而咽下，还黄庭，是名金液还丹。”

（张文江）

兔髓半斤 气功术语。①指内丹术中的药物半斤。《还真集》：“内丹三要：……二、药物、……药物异名，……兔髓。”故兔髓半斤，即指药物半斤。②指下弦之气半斤。《周易参同契》：“上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成。二八(两个半斤)应一斤，易道正不倾。”③指虎之血半斤。《道枢(卷三十四)·参同契》下篇：“云牙子曰：采取(药物)者，当用二八之真焉。……元阳子曰：二八者，卯酉也。……上用于卯，下用于酉。卯者，龙之血也，酉者，虎之血也。”

（张文江）

胎 道教内丹名词。①指“道胎”，亦称“圣胎”、“婴儿”，即“内丹”。钟吕金丹派认为精、气、神会合之时，即能成“胎”。《方壶外史·悟真篇》小序：“二五与一，天地至精。龙从火出，虎向水生。二物欢会，俱归中宫，三家相见，怀胎结婴。”②指神入气，神气合一。《道枢(卷三十三)·金液还丹内篇》：“神入气，则为胎。”《天仙正理直论》：“胎即神气耳。非真有婴儿也，非有形有象也。盖大丹之成，先以神入乎其气，后气来包乎其神，如胎儿在胞中……”③喻精、气、神盈满。《三丰真人玄谭集·玄谭》：“直候骨髓盈满，腹脐如满胎妇人一般，却不是果有胎块之形也。不过气满、精满、神满而已。”④指藏神之府。《性命圭旨》亨集：“胎者，藏神之府。”按：“藏神之府”指身、心、三丹田，谓其能炼养“阳神”，故曰“胎”。

（杨福程）

神 ①指鬼神或天神，有神论者认为，鬼神或天神是流行于天地之间具有人格的精气和元气，或人死后而独立存在的精神意识。《管子·内业》：“凡物之精，此(比)则为生；下生五谷，上为列星；流行天地之间，谓之鬼神；……是故民(名)气。”意谓鬼神也是一种精气。《周氏冥通记》：“夫生为人，实依依世上；死为神，则恋恋于幽冥。”《混元皇帝圣纪》：“老君者，乃元气”“老君，是道教所信奉的最高天神，为道教气功的意想对象，名之曰：“存思”或“存神”。②指“道”或“一”。邹继《观外物篇》：“道与一，神之强名也。”详见“道”、“一”。③指天。《谷梁传·昭公十八年》：“天者，神。”《书经·大诰》：“天命不易。”认为天就是有意志的神或上帝，是万事万物的主宰者。在佛教、道教中所说的“诸天”往往就指诸神。④指奥妙的变化或造化。《易·系辞》上：“阴阳不测之谓神。”《荀子·天论》：“不见其事而见其功，夫是之谓神。”⑤指人的精神。《史记·太史公自序》：“神大用则竭。”《遵生八笺》卷一引寒山子曰：“修生之道，除嗜去欲，啬神保和。”在气功学上，有神论者认为，人经过气功修炼，精神可以出游。《太平广记(卷七十八)·符契元传》：“能于入静日，多神游诸店。”《周氏冥通记》：“从乙未八月以后，游行诸处，此皆是神去而身实不动也。”无神论者承认这种事实，但认为是幻觉。⑥指身神。道教认为，人体有三万六千身神，经过气功修炼，身神可以举形飞升。详见“身神”。⑦指与“魄”相对的“魂”。《遵生八笺》卷一引《黄帝中经》曰：“神者，魂也，降之于天；鬼者，魄也，经之于地。”参见“魂魄”。⑧指人的生理功能和知觉。《证治准绳》：“神之在人大矣，在足能行，在手能握，在舌能言，在鼻能嗅，在耳能听，在目能视。”⑨指本性及其妙用。《悟真篇》注疏七绝之四十二注：“性即神也。”《金仙证论》：“静者性，妙用为神也。”这里所说的“性”，均指本性。⑩指“良知”的妙用。王阳明《传习录》：“良知，……以其妙用而言谓之神也。”⑪“内丹”的“三宝”或“三药”之一。内丹家谓天、地、人三才各有“三宝”，人之“三宝”则为精、气、神；又称此“三宝”为“三药”，或“上药三品”。宋翁葆光在《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》举出神的异名、代号和

隐语有：离、卯、甲、东、三、八、木、日、魂、乌髓、姹女、青娥、真汞、木液、火汞、火龙、金乌、雌母、流珠、红铅、朱砂、交梨、玉芝、真火、水银、日中乌、龙弦气、赤凤髓、砂里汞、离之己、山头月白、青衣女子、碧眼胡儿、乌肝八两、生于丙丁、二八姹女、朱砂鼎内、下弦水半斤，凡37种。

（杨福程）

洗心　气功术语。①指荡除恶念物欲，复其本性。《易·系辞》："圣人以此洗心，退藏于密。"②谓清净心神。《洞玄经》："洗心涤虑，清净心神。"

（张文江）

炼气　亦作"炼炁"。气功术语。属于"修命"范畴。①泛指修习气功，包括调气、入静、吐纳、导引、服气、行气、节气、闭气、胎息、炼丹、五牙法、六字诀以及存思、守窍等。鲍照《代淮南王乐府》："淮南王，好长生，服食炼气读仙经。"《太上洞玄灵宝观妙经》："炼气成神，名曰神人。"②特指修炼真气或元气。《云笈七签（卷五十六）·元气论》："夫术数者，莫过修炼真气，使年延疾愈。"《存神炼气铭》："若欲存神，须炼元气。"《悟真外篇·金丹四百字》序："炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。"③特指闭息。《灵剑子引导子午记》："闭神庐以定火候。"注："所谓炼气者，闭息也。"闭息，即尽量停止呼吸。据说经过这样的修炼，可以实现"胎息"。④特指炼"内丹"的方法和某一阶段。《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经·圣胎成真章》："修真炼气而成圣胎，……用我炼气生神之法，必可延生。"此"圣胎"即指"内丹"。《天仙正理》："中关炼炁化神。""炼炁化神"的"中关"，即内丹术的"二归一"阶段。⑤特指"抽添"。即"抽铅添汞"，炼去阴气，体变纯阳。《抱一函三秘诀》："抽添者，乃抽铅添汞之谓也。抽铅者，炼去阴炁也；添汞者，收阴归乎阳也。阴汞剥而归乎阳，则为纯阳也。"⑥特指男功。《悟真篇》翁葆光注："男子修仙曰炼气，女子修仙曰炼形。"此说不确。因男子炼气未尝不炼形，女子炼形未尝不炼气。炼气，旨在除病延年，后天不老，故又称为"修命"或"气功"。"气功"一词，即源于道教的"炼气"。

（杨福程）

炼丹　道教求仙之术。包括炼"内丹"和炼"外丹"。《通幽诀》："气能存生，内丹也；药能固形，外丹也。""外丹"亦称"阳丹"，源于战国以来的方士所讲究的"不死之药"，后来发展为用炉鼎烧炼"五金"、"八石"等而成的丹药名之曰"金丹"。"内丹"亦称"阴丹"，源于古代气功，是道教各种炼养方术的综合发展，即通过一定的方法，炼得"精、气、神合一"，或曰炼得"元气不散"，即名为"丹"。"内丹"亦沿用"外丹"术语，如以丹田为"炉鼎"，以神为"火"，以呼吸为"风"，以精、气为"药物"，以八卦为"八石"，以五行为"五金"，以达到最高境界为"结丹"等等。道教认为，修得"内丹"或"外丹"，都能"暗契真理"，"与道合一"。《玄辨元君辨金虎铅汞造鼎入金秘真肘后方》上篇："内修得一者，阴丹，气也。气能存生。外修得一者，阳丹丹成。服饵功能，内固性命，外化五金。乃知修行不二，至药无双，天人合道，理契自然。"《云笈七签（卷八十八）·道生旨》："夫阳丹可以上行，阴丹可以轻举，阳丹即大还之丹，阴丹即内修返本之理。"（参见"内丹"、"外丹"）。

（杨福程）

炼形　道教气功术语。①炼好身形。即通过导引术、行气等功夫炼好身体，为"得道成仙"创造条件，义同"筑基"。《至游子》卷下："学道者必先养其身，而后可与议矣。""止行炼形可乎？奇士曰：斯作世矣，为其返老还少也。"②炼养"内丹"。即通过"炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚"等阶段，实现"三归二、二归一"而"结胎成丹"。《灵宝毕法·金液还丹》："则大药将成，谓之金液；肘后抽之入脑，自上复下降下田，则曰还丹。又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形。"又："此采药三百日，数足胎圆，而飞金精减一卦，勒阳关如旧，罢采药，添入咽法，咽法随四时而已。此系炼形法。"《至游子》卷下："炼汞成神，炼气成形，于是后升前咽，二物合而成胎，是谓与道合真，金液炼形者也。"③炼化凡质。《云笈七签（卷五十六）·元气论》："炼气为形，名曰真人；又炼形为气，气炼为神，名曰至人。"④太阴炼形，即死后"炼形"。《太平广记（卷五十八）·魏夫人》："死经太阴，暂过三官，肉脱脉散，血沉灰烂，而五脏自生，骨如玉，七魄营侍，三魂守宅者，或三十年、二十年、十年、三年，当血再生，复质成形，必胜于昔日未死之容者，此名炼形。"《太平广记（卷三十三）·申元之》："汝服此丹，死必不坏，可大其棺，广其穴，含以真玉，疏而有风，魂不荡散，魄不溃坏，百年后还得复生，此太阴炼形之道。"此外又有"水火荡炼尸形"、"阴阳六甲炼形质法"等，均属于太阴炼形。⑤指女丹。即炼身如处子，"女换男体"。《悟真篇》翁葆光注："女子修行，则以乳房为生气之所，其法尤简。是以男子修仙曰炼气，女子修仙曰炼形。……行太阴炼形之法。"⑥炼隐形术。《太平广记（卷五十九）·昌容》："昌容……常行日中，不见其形。或云：昌容能炼形者也。"⑦气功存思法的一种。《云笈七签（卷五十）·三一九宫法》："正心安寝，存明堂三君，并向外长跪，口吐赤炁，使光贯我身，令币我口傍，咽赤炁无数，当闭目微咽之也。须臾赤炁绕身，都变成火，火因烧身，与火共作一体，内外洞光，良久乃止，名曰日月炼形。"在《性命圭旨》贞集中举出六门炼形法，而独推"真空炼形"。曰："炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内视炼形，若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同体，惟此一诀，乃曰真空炼形。虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。"炼形的说法颇多，其大要是：以真气炼化形质，使"形与神而相涵，身与心而为一"，以达到"形神俱妙，与道合真"。

（杨福程）

神丹　气功名词①指能使人长生不死的丹药。《真诰·甄命授》："昔有傅先生者，其少好道，入焦山石室中。积七年，而太上老君诣之，与之木钻，使穿一石盘，厚五

尺许，云：'穿此盘，便将得道。'其人乃昼夜穿之，极四十七年，钻尽石穿，遂得神丹，乃升太清为南岳真人。'"②指内丹。《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第六节口诀："赵缘督云：神丹飞落黄金室，婴儿降生极乐园。"③指以神炼气而结成之丹。《脉望》："神则火也，气则药也。以火炼药而成丹，即以神御气而成丹也。"

（张文江）

神机 气功名词。指元神的调节控制机能。《素问·五常政大论》："根于中者，命曰神机，神去则机息。"

（张文江）

神光 气功名词。①指人之精神。《素问·本病论》："……神既失守，神光失位而不聚也。"②指佛光。《赞阿弥陀佛偈》："神光离相不可名，故佛又号无称光。"《止观》之二："弥陀佛放神光现月盖门。"③指明目之神。《诸病源候论·目暗不明候导引法》："左右有神光，令目明，不病痛。"

（张文江）

神守 气功名词。指神凝炁穴，久而见形。《玄珠心镜注》："守一功至则神凝，真形安在我子宫之中。……积功艰苦，岁月深远，方见成形。"

（张文江）

神庐 道教气功名词。①指鼻。《金丹大成集·金丹问答》："问：'神庐者，何也？'答：'鼻也。乃神气出入之门户。'"《黄庭外景经》："神庐之中当修治。"务成子注："教子去鼻中毛，神道往来，则为庐宅，昼夜绵绵无休息也。"②指"神室"。《黄庭外景经》李涵虚注："神庐者，神室也。"按：神室，为元神居住之室，上、中、下三丹田皆有"神室"之称。

（杨福程）

神明 气功名词。①指阴阳的作用。《素问·阴阳应象大论》："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。"②指元神。《素问·灵兰秘典论》："心者，君主之官也，神明出焉。"《庄子·齐物篇》："劳神明为一，而不知其同也。"《释门归敬仪中》："开神明之正路，通正道之明津。"③指动静变化。《素问·五运行大论》："论言天地之动静，神明为之纪。"④指长生之基。《养性延命录》："神者，精也，保精则神明，神明则长生。"《太平经》："夫神明精气者，随意念而行，不离身形。神明常在，则不病不老，……若神明亡，病者立死。"

（张文江）

神庭 气功名词。①指督脉的一个穴位。《针灸甲乙经》："神庭，属督脉，位于头正中线，入前发际半寸。"②指颜面。《真诰》："面者，神之庭。"③指舌之上部。《云笈七签(卷二十三)·日月星辰部·服日月气法》："口中舌上为神庭。"

（张文江）

神宫 道教气功名词。指"丹田"。道教气功家认为，人体内有若干"身神"。"丹田"为主要"身神"的居处，故名。《道藏·灵剑子引导子午记》："气息平定，内视神宫。"注："眉间一寸为明堂，深三寸为洞房，上入三寸为上丹田泥丸宫，中丹田为绛宫，下丹田为气宫，各有神人，故曰神宫。"

（杨福程）

神室 道教修炼内丹术的术语。历来有三说：①上丹田异名。《金丹大成·金丹问答》："何谓神室？答：元神所居之室。"《东医宝鉴》："上丹田，藏神之府。"②心之异名，实为中丹田。《诸真圣胎神用诀·玄胡真人胎息诀》："心者，在肺之下一寸三分，……一名玉壶，二名神室。"《脉望·卷四》："三宫炁满，上髓海，中神室，下丹田。"③下丹田异名。《诸真圣胎神用诀·王云张果老胎息诀》："丹田者，生炁之源，一名丹田，……六名神室……"

（杨福程）

神息 气功术语。①指天然的内呼吸，即胎息。《悟真篇》："漫守药炉看火候，但安神息任天然。"《玄机直讲·炼丹火候说》："气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐龠。"②指真火候。《性命圭旨·火候》："但存神息居丹扃，调燮先天接后天……神息者，火候也。而孟子之所谓勿忘勿助，老氏之所谓绵绵若存，释氏之所谓不得勤不得怠者，是皆神息之自然火候之微旨也。"按自然火候即是真火候。

（张文江）

祖窍 气功名词。各说不一。①泛指玄牝之门。《性命圭旨》："修真之士，不知祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而大丹不结。盖此窍是总指之门，乃法之都，亦无边旁，更无内外，不可以有心守，不可以无心求。以有心守之则着相，以无心求之则落空。""盖祖窍者，乃老子所谓玄牝之门也。"②指阳神所在处的大脑。《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第三节口诀："只是将祖窍中凝聚那点阳神下藏于气穴之内，谓之送归土釜牢封固，又谓之凝神入气穴。"③指在心与脐之正中，为藏元始祖气之窍。《性命圭旨·安神祖窍翕聚先天》："人身一小天地也，而心脐相去有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联轻，虚闲一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖气之窍也。"

（张文江）

阐丹 又名"阴丹"、"黄赤之道"、"三五七九长生之道"、"栽接之术"、"阴阳之术"、"阴道之术"、"中气之术"、"男女合气之术"、"男女双修"、"三峰采战"等。道教内丹派别之一。即以少女为"鼎器"，以男女精气为"药物"，以性观想（所谓"隔体神交"）和性关系（所谓"依世法"）为修炼内容的"炼丹"派别，故名。其说由古代"房中"与仙术结合发展而来，所用术语与一般"内丹"基本相同，但实际内容几乎全是性活动，如"择鼎"、"铸剑"、"筑基"、"进阳火"、"退阴符"、"卯酉沐浴"、"防危虑险"以及"得药"、"结丹"、"温养"等。

阐丹在风行之初就遭到儒、释二教的批判，亦遭到

道教内部的反对，被斥为"地狱种子"、"禽兽之行"，并从理论上进行驳斥。如戴起宗云："或吸妇癸，或采女花，或取童男女之气，皆后天地滓质之物；人虽有清气，亦是阴类，安能点化纯阴之躯为纯阳之仙哉"（《悟真篇注疏》七绝之十五疏）。刘一明则进一步从道德上和理论上指出"闺丹"的谬误和危害，其思想大旨是：一不道德，"秽污不堪，丑态百出"，"求其为人而不可得，何敢望仙"；二不符合气功原理，"心中一着女人，则神驰性迷，未取于人，早失于己"；三不能祛病延年，"本期永寿反而丧生"；四教人为恶，"以一引十，以十引百，以百引千，不肯自思己错，更将错路教人"（《西游原旨》）。据说道教大师张三丰早年亦惑于此道，"曾进五七鼎，并无成就"（《三丰真人玄谭集》自序），最后亦起而反对之。曰："男子学道必用女人，女人学道必用男子，是败坏天下之风化，皆无知禽兽之所为也。"现存闺丹术专著或只言片语并不罕见，有的显言，有的隐晦。其隐晦者与一般内丹术很难区分，故在解释上歧义纷纭（参见"房中术"）。

（杨福程）

迷津 气功术语。有似于陆上的迷途，谓众生不修性，不觉悟，则如在水上坠入五里雾中，不能自渡彼岸。《太清经》："施宝筏，度迷津，登觉岸。"

（张文江）

觉灵 气功名词。指本性、元神。《天仙正理直论·炼药直论》："即以觉灵为炼药之主，以冲和为炼药之用。"

（张文江）

觉照 气功术语。①指温养子珠之术。《性命圭旨·灵丹入鼎长养圣胎》："人能常清静，天地悉皆归。当其两阳乍合，圣胎初凝（结成子珠），必须常常觉照，谨谨护持，如小龙之乍养珠，似幼女之初怀孕，牢关神室，不可使之渗漏。"②指真火候。《性命圭旨·火候》："惟只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此长养圣胎真火候也。"

（张文江）

药物 气功术语。简称为药。①指精、气、神。《心印经》："上药三品，神与气精。"②指元神之气。《内镜·敬身格言》："一阴一阳之谓道。乾属心，坤属身。心是神，身是气，身心两事，即火即药。元神之气，谓之药物。神专一则自能自遂，性宗也；气翕聚则自能发散，命宗也。真息者，动静之机，性命合一之宗也。"③指元阳。《古文周易参同契注》："元阳可以延命却期，故名药物。"④指元精。《天仙正理正理·炼药直论》："即此先天无形之精（元精），便名药物。"⑤指铅汞。《悟真篇》："先把乾坤为鼎器，次将乌、兔药来烹。"此乌兔即指铅汞。⑥指由神凝气聚结成的"大药"。《脉望》："神凝则精气聚，而有宝结者，药物也。"

（张文江）

封炉 气功术语。①谓采药入鼎后，牢加封固。《悟真篇》："送将上釜（鼎炉）牢封固。"②谓封炉是防止药物泄漏。《玄妙集》："药已归炉，必要封固，不令外泄也。"③谓合乎自然，乃封炉之要诀。《道乡集》："封炉者，即归土釜，恐其走失，以意而守，以目而照，先存后忘，合乎自然，即封炉之要诀也。"即谓文火温养，不加施为为封炉之诀。

（张文江）

坤宫 道教修炼内丹术的术语。坤，《易经·说卦》："坤为地"。宫，《尔雅·释宫》："宫谓之室，室谓之宫"。坤宫指低位之室。《钟吕传道集》："丹田有三，上田神舍，中田气府，下田精区"。《中和集·金丹或问》："神居乾宫，气居中宫，精居坤宫"。《脉望》卷一："元精者，父母交媾之初，阴阳偶合之始，精血相合，孕于坤宫"。故坤宫系藏精之处，即指下丹田。下丹田的部位众说不一，一般指下腹部。

（杨翠兰）

南宫 气功名词。指上丹田。《还真集》卷中："一举三时，飞龙直透三关；再举三时，度上南宫交媾。此乃取坎中之阳，去补离中之阴。"《脉望》卷六："督进阳火，迫逐金精，直透三关，上入南宫。"

（李远国）

指针 气功术语。术者将气运到指端，以指代针，气、指结合向患者穴位进行发气和按压，以治疗疾病。

（杨福程）

枯坐 道教修炼内丹术的术语。修炼内丹，以静坐为根底，除强调形体放松，端坐之外，还讲究存想正念，排除杂念，以及呼吸的调节。若不知其调心、调息，而一味追求形式上的模仿，即称枯坐。

（杨翠兰）

种子 气功术语。源出佛家。道家、丹家则于种子上加一真字，以别于植物中的种子。①指大生的自果功能差别。《成唯识论》："何法名为种子？谓本识中亲生自果功能差别。"此为遗传说。②指因世俗所染而新生的。《成唯识论》："……谓无始来，数数现行熏习而有。"③指肾中元气，水中之金，可为金丹药源者。《悟真篇》："鼎内若无真种子（药物），犹将水火煮空铛。"《金仙证论·小周天药物直论》："……乃至调到药产神知，斯谓之小药，又谓之真种子，因其有顺逆之变化者，故曰元精元炁也。"

（张文江）

食气 气功术语。亦名服气，乃长生之术。《淮南子·坠形》："食气者，神明而寿。"《黄庭内景经》："何不食气太和清。"《五符经》："食气常有少容。"

（张文江）

禹步 传为夏禹治水所行的一种方术。《洞神八帝元变经·禹步致灵》："禹步者，盖是夏禹所为术，召役神灵的行步，以为万术之根源，玄机之要旨。昔大禹治水，不可预测高深，故设黑矩重望，以程其事。……末世以来，好道者众，求者蜂起，推演百端。……自兹以还，更无异效可以寻研者矣。"《抱朴子·仙药》：所谓禹步，即前举左，右过左，左就右；次举右，左过右，右就左；次举左，右过左，左就右。如此三步，当满二丈一尺，后有九

迹。《云笈七签(卷六十一)·诸家气法》:"……其法先举左,一前一后,一阴一阳,初与终同。步置脚横直相互,承如丁字,所亦象阴阳之会也,踵小虚相及,勿使步阔狭失规矩。当握固闭气,实于大渊宫。……"

(张文江)

保真　气功名词。谓人当保养精气以全真。《延陵君修气大略》:"气者,身之根也。鱼离水必死,人失道岂存?是以保生者务修于气,爱气者务保于精,精气两全,是名保真。"

(张文江)

独修　气功术语。①指偏执不全,或只修命不修性,或只修性不修命。《悟真篇》:"阳里阴精质不刚,独修一物转羸尪。"宋夏元鼎注:"今释氏顽空,饱坐面壁,以为绝色欲,保精气,可以造道。吾见其形癯体弱,转加羸尪,钟鸣漏尽,终为阴灵善爽鬼而已甚。而学道无知者,亦徒熊颈鸟伸,飡霞服气,或指心肾为金汞,肝肺为龙虎,皆是盲修瞎炼,不识真阳祖宗,何以返本还原,得成大药耶!"清朱元育注:"此章言独修一物之非道,当直穷性命根源也。"②亦称"单修"。指一己清修,不涉及异性。内丹双修派认为单修难以成道,宋翁葆光注《悟真篇》:"虽男子身中皆阴,若执一己而修,岂能还其元而返其本,又将何而回阳换骨哉!是以大修行人求先天真铅,必从一初受气生身之处求之,方可得彼先天真一气,以还其元而返其本也。"明孙汝忠《金丹真传》:"窃闻还丹大道,原非兀坐单修,阴阳龙虎必双全,玄牝汞铅须两配。"

(李远国)

临目　道教术语。与"垂帘"同义。指两眼微合,似闭非闭,露一线之光。用于气功和法事。《修真旨要·临目诀》:"临目,目欲闭而不闭,欲开而不开,令幽显相关,存注审谛。今人入靖及呈章,可以此法。"《清灵真人裴君传》:"临目者,当闭而不闭也。"

(杨福程)

胎元　气功名词。指由元气结成的真种子,实即指尚未胎圆的胞胎。也可泛称之为内丹。《道枢(卷十九)·修真指玄》:"夫以纯阳随其元气所传以炼五脏之气,凝为胎元。"

(张文江)

胎气　气功术语。指在胎息时所出入之元气,而非外呼吸之粗气(空气为粗气)。《丹经极论》:"于寂然大休息之场,恍兮无何有之乡,灰心冥冥,如鸡抱卵,似鱼在水,呼至于蒂,吸至于蒂,绵绵若存,再守胎中之一息也。"《抱朴子·别旨》:"有常以生气时(子、丑、寅、卯、辰、巳六时)以鼻引入口吐,吐二分余一分,鼓口咽此气,令喉中郁然有声,此非胎(中)元气,是服其粗气也。"

(张文江)

胎仙　气功名词。指胎息功夫精深者。《黄庭内景经》:"琴心三叠舞胎仙。"明李一元注:"舞胎仙者,由是而神全,由是而调养,由是而无为,升天谒帝,受箓与真人。"《玉清无极总真文昌大洞仙经》卷四:"胎仙者,有气而无息也。"

(李远国)

胎食　气功术语。指吞津咽液以代食。《汉武内传》:"……习漱舌下泉而咽之,名曰胎食。(王)真行之,肉色光美,力并数人。"《后汉书·王真传》:"王真年且百岁,视之面有光泽,似五十者,能行胎息、胎食之方。"《脉望》卷六:"汉蒯京年百二十甚壮,言其朝服玉泉,叩齿三七,名曰炼精,一名胎食。"《摄生纂录》:"嗽其舌下泉,咽之。数十息之间相继咽之,名之曰胎食。为之者不息,可以不饥,可以不病。"

(张文江)

胎圆　气功术语。①指三家相见,婴儿内结。《中和集·王五指南图说》:"三家相见曰胎圆。"《性命圭旨》:"身、心、意谓之三家。三家相见者,胎圆也。"②指十月怀胎。《金丹正宗》:"真积日久,力到功深,十月胎圆,满鼎黄金。"

(张文江)

娇女　气功名词。指耳神。《黄庭内景经·黄庭章》:"丹田之中精气微,娇女窈窕翳霄晖。"梁丘子引《真诰》注曰:"娇女,耳神名也。言耳听朗彻,明掩玄辉。"

(张文江)

姹女　气功名词。①指离中之汞。《周易参同契》:"河上姹女,灵而最神,得火而飞,不见尘埃。"《金丹大成·解注崔公入药镜》:"姹女者,离中之真汞,即龙之弦气也。"《金丹真传·还丹第五》:"婴儿姹女正团圆"注:"姹女者,真汞也。"离中真汞,在内丹术中,乃是药物。②指肺金。《重阳真人授丹阳二十四诀》:"姹女是肺。"

(张文江)

首经　道教名词。①指先天祖气、道。《修真辨难后编参证·他家我家》:"首者,先天祖气;经者,常行之道。……经者,径也。径即道。道字从首,从彳从止。彳、止,即动静之气。气之首,非首经乎?"②指女子首次月经和男子首次施精。此为采战派之说。"果男子得女子之首经而能成道,何以女子得男子首经而不能长生?……吾劝同道者,速把孽海填平,急将两眼睁开,分其邪正,辨其是非,积德立行,以为长久之计。"有些人鼓吹首经,给淫污之行披上气功的外衣,损人害己,流毒甚广。

(杨福程)

降心　气功术语。即《黄庭外景经》"扶养性命守虚无"之意。唐吕纯阳《百字碑》:"养气忘言守,降心为不为。"《重阳立教十五论·降心》:"……若常湛然,其心不动,昏昏默默,不见万物,冥冥杳杳,不内不外,无丝毫念心。……若随境生心,颠颠倒倒,寻头觅尾,此名乱心也。速当剪除,不可放纵。"

(张文江)

降龙　气功术语。指降心火,即以汞投铅。《性命圭旨·降龙说》:"降之者,制其心中真火(汞)。火性不飞,则龙可制,而有得铅之时。故曰:不积汞,何以取其铅;不降龙,无以伏其虎。"

(张文江)

活午时 气功术语。①谓非午时而有如午时阴生之动机，应即行"退阴符"者。《丹经指南·活午时》："活午即阴生，……三十六进火将完，周身舒畅，万象齐放，心荡肾热，此即活午之动机，此时亟须行退阴符二十四。"②指无念而外肾大举。《琐言续》："外肾无念而举，为阳生，又曰午子。于此可悟，外肾无念而大举，(说明阳极将阴生)已值身中活正午。"③谓已到活午时之际，应退阴符，以防止真阳泄漏。《丹经指南·活午时》："午时阴生，即退符以养此真阴，可助真阳不泄。"④谓活午时到，应退阴符以免真阴坐失。《锁言续》："以此活午不明，则真阴坐失。"

(张文江)

退阴符 气功术语。是指在练子午周天功和卯酉周天功过程中，配合"进阳火"以升降气机，调整阴阳所应掌握的一种火候。①按《易经》原理和十二消息卦的阴阳增减而行的退阴符。《内经知要·道生》注："如复卦一阳生，圣人喜之，则曰不远复，无只悔元吉；姤卦一阴生，圣人谨之，则曰系于金柅贞吉，有攸往见凶，羸豕孚蹢躅，此即仙家进阳火退阴符之妙用也。"《性命圭旨·普照图》和《玄微心印》即以《易》说为根据，将十二地支中的六阴时与任脉的六个部位联系起来作为退阴符的准则，"……午时姤气到泥丸，未时遁气到明堂，申时否气到膻中，酉时观气到中脘，戌时剥气到神阙，亥时坤气到气海。"②泛指从泥丸而下至气海为通任脉，其时则为午、未、申、酉、戌、亥。《脉望》卷六："自午至亥以已土，退阴符。"③指卯酉周天时的退阴符。《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第五节口诀："见此效验，即行卯酉周天，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融，则四象五行攒簇一鼎，混有灵于天谷，理五行于泥丸也。""其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗散也。……如此三十六转，是为进阳火三十度。毕，开关以退火，亦用下照坤脐，从右上至乾顶，左边放下坤脐，是为一度。如此二十四转，为之退阴符二十四度。毕"。

(张文江)

帝一混合 气功术语。帝一，亦称"太一"，为气功存想的神真。内炼精思，存想此真降临，谓之"混合"。《云笈七签(卷三十)·帝一混合三五立成法》："是以存太一混合，多用鸡鸣及生气时也。""知精存九君，深思三真，必能以兆一体，周旋三五之中，反复七九之里，使天帝之灵魂常治在兆。"

(李远国)

神水华池 气功隐语。①指口中津液，为心气所生。《黄庭外景经》："头戴白素足丹田，沐浴华池灌灵根。"唐梁丘子注："华池，口也。灵根，舌也。当漱满醴泉，灌沃舌根也。"《本草纲目》卷五十二："人舌下有四窍，二窍通心气，两窍通肾液，心气流入舌下为神水。"②指心源性海。《修真十书》卷一："心源性海，谓之华池。性犹水也，谓之神水。"③指以神炼精炼气。《修真十书》卷一："紫阳曰，以铅入汞，名曰神水；以汞投铅，名曰华池。海蟾曰，从来神水出高源。紫清曰，华池正在气海里。"④指心肾之气。《内丹还元诀》："心……血余气流入上腭，右边流者名曰神水。肾……中余气流入舌下，右边流者名曰华池。"

(李远国)

降龙伏虎 气功术语。指心肾相交。《性命圭旨》："心火为离，肾水为坎，坎离交济，则水火交和而丹成。力制嗔怒情欲，使心火下降，肾水上润，则心肾交而丹成。谓为降龙伏虎也。"

(张文江)

持身法起 佛教气功用语。指"欲界定"的一种效应。《袁了凡先生静坐要诀》："当此细心住时，必有持身法起。此法发时，身心自然正直，坐不疲倦，如物持身，乃觉心自然明净，与定相应。"

(杨福程)

结跏趺坐 又"跏坐"、"跏趺"、"跏趺坐"，俗称"盘坐"。佛教气功术语。结，交结。跏，蛇足。趺，足背。将左脚置于右腿上，将右脚置于左腿上(或相反)，两足心向上，谓之"全跏坐"，即"结跏趺坐"，俗称"双盘"。将左脚置于右腿上，足心向上，或将右脚置于左腿上，足心向上，谓之"半跏坐"，俗称"单盘"。"结跏趺坐"主要有"吉祥式"和"降魔式"两种。《慧琳音义》卷八："结跏趺坐略有二种：一曰吉祥，二曰降魔。凡坐皆先以右趾押左股，以左趾押右股，此即左押右，手亦左在上，名曰降魔坐。诸禅宗多传此坐。……其吉祥坐，先以左趾押右股，后以右趾押左股，令二足掌仰于二股之上，手亦右押左，安仰跏趺之上，名为吉祥坐。如来昔在菩提树下成正觉时，身安吉祥之坐，手作降魔之印，故如来常安此坐，转妙法轮。"密家一义以上之吉祥坐名莲花坐，以半跏坐为吉祥坐。

(杨福程)

真 气功名词。①指道。《太平经》："守道而不止，乃得仙不死。仙而不止，乃得成真。"《五篇灵文》序："修真者，不啖美味。"②指炼养。《悟真篇》自序："释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如其习漏未尽，则尚徇于有生；老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形。"③指纯净无杂。《太上九要心印妙经》："纯而无杂谓之真。"④指天真、本性。《内经知要》注："真，天真也，不假修为。"⑤指元神。《太上九要心印妙经》："真乃人之神。"

(张文江)

消息 道教修炼内丹术的术语。①指修炼内丹功法中火候的变化。消为消减，息为增长。《中和集·消息》："息者气之聚，消者形之散，生育长养谓之息，归根复命谓之消"。只有火候变化得当，才能保证"炼精化气"、"炼气化神"、"炼神还虚"等功法的成功；②指闭息，此处息为呼吸，即在入静的基础上，通过调息、减息，以至无息，达和神导气之道。

(杨翠兰)

养火 气功术语。指炼功中意念微微，似守非守，无执无著，温养沐浴。《元始天尊说得道了身经》："性定命

注为养火。"《中和集》卷二："息念为养火，含光为固济。"卷三："寂然不动，谓之养火。"《保生秘要·运规十二则》："闲时如不守前后二窍，悬心于空虚地，四大皆空，无人无我，极为养火之法。"

（李远国）

养胎 气功术语。炼气化神之喻。《仙佛合宗语录》："问曰：如何是养胎？答曰：养胎者，炼气化神之喻，非实有胎也。又问：既无胎，何云养？又答：似胎之理，故借喻以言其似也。以炼气之初，本要似胎中之无呼吸者，而又不能无呼吸，若胎孕之将产时也，生灭之相尚在，出入之迹犹存。名二乘，亦名曰如来，以有来，故名如来。又谓之如理而来，如理而去。故《华严经》云：如来大仙道，微妙难可知。燃灯佛又言，消行无常是生灭法，皆谓此也。入涅槃而未实证，世尊谓之有余涅槃，由此而渐趋者也。犹称为渐法，即此法此理，而仙圣喻之曰养胎也。"

（李远国）

调心 气功术语。为"调和"、"三调"的核心内容。即在练功中或生活中排除杂念，调理出气功所需要的意念或无念。简言之，略同"入静"。泛言之，修心、降心、制心、收心、安心、息心、虚心、静心、养心、正心、定心、止心、停心、了心、炼心、炼意、炼性、止念、断念、无念、无住、息缘、息妄、数息、听息、随息、守窍、守一、守中、静虑、绝虑、休欲、坐忘、定神、凝神、默祝、内视、存想、思神以及止观等，均属于"调心"的范畴和"调心"的不同层次。佛教智颛为静坐时论"调心"曰：初入定时调心者有三义：一入、二住、三出。初入有二义：一者，调伏乱想，不令越逸；二者，当令沉浮宽急得所。何等为沉相？若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是谓沉相。尔时当系心鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。举要言之，不沉不浮，是心调相"（《小止观·调和》）。道教王重阳为生活中论"调心"曰："心如眼，纤毫入眼，眼即不安，小事关心，心必动乱，既有动病，难入定门。……此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安，纵得暂安，还复散乱，随起随灭，务令不动，久久调熟，自得安闲。无论昼夜，行住坐卧，及应事接物，当须坐意安之"（《王重阳祖师十论》）。"调心"的实质是修养道德，不重视道德修养不可能调好心。

（杨福程）

调身 气功术语。气功入门要诀之一。即在练功前调适身体，以便进入气功功能态；收功后舒展手脚，活动肢体，以免出偏。智颛《小止观·调和》：先须安身得所，半跏或全跏；次当解宽衣带，尽量舒缓，以不脱落即可；次当安手，以左手掌置右手上，重叠相对；次当正身，先挺动其身，作七八次，不要改变手足姿势；令脊骨勿曲勿耸；次正头颈，令鼻与脐相对，保持正直；次当口吐浊气，鼻纳清气，想身中百脉不通处随呼气而出，使身息调和；次当闭口，唇齿相著，舌向上腭；次当闭眼，不要闭得太死，仅令断外光而已。当端身正坐，不要动摇，是为初学者"调身"之法。"举要言之，不宽不急，是身调相。"当收功时，"应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身。次动肩膊及手、头颈；次动二足，悉令柔软；次以手遍摩诸毛孔；次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于坐中烦躁不安"。袁了凡论之较简，并且不限于全跏或半跏。《静坐要诀》："凡静坐不拘全跏半跏，随便而坐，平直其身，纵任其体，散延四肢，布置骨节，当令关节相应，不倚不曲，解衣缓带，辄有不安，微动取使，务使调适。初时从动入静，身中气或未平，举舌四五过，口微微吐气，鼻微微纳之，多则三四五遍，少则一遍，但取气平为度。舌抵上腭，唇齿相著。次渐平视，徐徐闭目，勿令眼睑大急，常使眼中胧胧然。"《永嘉大师证道歌》："放四大，莫把捉。"宣化法师释曰："静坐时或休息时，把地水四大假合之身放下，一齐放下、放松，从肉体到内心的肉团心和缘虑心（即念头）放松、放松，有无不着，身心如化，……自在无碍。"上为佛教气功"调身"之说。道教气功亦讲"调身"，如《心传秘旨》卷上："初学打坐，端身盘膝，两手轻轻放在膝上，手掐子纹，不可垂首，不可扬面，不可虑兑启窍，目勿停光，神勿远散，意勿内守，心勿外驰，腹内如有粗浊之气，令从口中喘出，追气息平顺，然后调息。""调身"之说虽起于隋代智颛，但其内容已见于先秦的气功文献，如《管子·内业》、《黄帝内经·素问》等。"调身"主要对静坐而言，但亦不限于静坐，如站桩、睡功、行功等均有其要领。各种功法对"调身"虽有不同的要求，但不宜执着拘泥，以身体最舒适为度。就静坐而言，以松、静、自然为原则。

（杨福程）

调药 气功术语。①谓阳生后所应采取火候。《金仙证论·火候次序》："……此乃周天一时工法所用之六候也。候虽多，亦不必执着，不过是阳生调药，调到气满药产时，采归运行子、卯、午、酉归根即是也。"②指掌握时机，无使所产之药泄去。柳华阳《前危险说》："……及至阳生时（产药），迷而不自灵觉，炁薰形起，昧却采工，炁之极动，变而外泄，既无主，则无所留，拱关一旦泄去，安有药之可调可炼乎？"此云一阳生时，当用调药之法，摄取元炁返炉入鼎，以免外泄。③指调药之老嫩。《金仙证论·风火经》："冲虚子曰：'药若不先调，则老嫩无分别。'"④指心静为调药。《金仙证论·风火经》："忙里偷闲调外药。"

（张文江）

调食 气功术语。为气功入门要诀之一。即初学练功者要调适饮食，勿使过饥、过饱，勿食不洁、不宜之物。智颛《小止观·调和》在"调食"之下曰："夫食之为法，本欲资身讲道。食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固。此两者皆非得定之道。若食秽浊之物，令人心识惛迷；若

食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎之也。""调食"一词虽起于隋代僧人智顗，但"调食"内容在我国先秦的气功文献中已有之。《管子·内业》："凡食之道：大充，伤而形不臧；大摄，骨枯而血沍。充摄之间，此谓和成。精之所舍，而知之所生。"意即吃得过多，会使肠胃受伤而影响身体；吃得过少，会使骨骼干枯而血脉闭塞。吃得适中为"和成"。和成则精气在体内积聚，智慧就能增长。道教气功亦颇重视"调食"。

（杨福程）

调息 气功术语。气功入门要诀之一。一呼一吸为一息，"调息"即在练功前调好呼吸，以便进入气功功能态。各家气功对"调息"均有论述，唯隋代智顗论之最详。《小止观·调和》："息有四相：一风，二喘，三气，四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风相也。云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相，不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风、喘、气三相，是名不调。……要欲调之，当依三法：一者下著安心，二者放宽身体，三者想气遍毛孔出入通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。"无心道人中中子在"调息"中则强调"静"，《心传秘旨·调息真诀》："调息之法，无过于静，静则阳自长，阴自消，心得其养，神得其安，体泰气顺，而息自调。故驱除杂念谓之静，身心不动谓之静，无人无我谓之静，对景无心谓之静，万有皆空谓之静，虚极静笃谓之静，心空、心忘、心死谓之静。大静者，乃调息真妙诀也。""调息"能静心，静心能"调息"，"调息"与静心对立统一，相反相成。此外，又有以"调息"为独立功法者。《寿世保元》："盘膝趺坐，瞑目不视，以棉塞耳以绝念虑，以意随呼吸一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。坐一柱香后，觉得口鼻之气不粗，渐渐柔和，又一柱香后，觉得口鼻之气似无出入，然后缓缓伸足开目，去耳塞，下榻行散步。"上述"调息"均为入门者设，当气功达到高级层次则无息可调，或曰"调息要调真息"。"真息"指呼吸微微，忽然遽断，即进入"胎息"境界。

（杨福程）

素女 气功名词。其说不一。①指善长音乐的神女。《史记封禅书》："太帝使素女鼓五十弦琴，悲，帝禁不止，故破其瑟为二十五弦。"②指合乎阴阳的大道。《吴越春秋》："越王问于范蠡曰：何子言之，其合于天？范蠡曰：此素女之道也。"③指善于房中术的人。《张衡乐府》："素女为我师，天老教轩黄。"④泛指房中术。《隋书·经籍志》中谓有《素女秘道经》一卷，《素女方》一卷。

（张文江）

顽空 道教修炼内丹术的术语。指练功时只一味模仿入静的形式，而没有存想正念。即徒有外貌，而无内容。正如《脉望·卷六》所曰："念有所着，即落方所；若无所着，即成顽空"。

（杨翠兰）

真一 气功名词。①包含元气元神之道。《周易参同契》："道之形象，真一难图，变而分布，各自独居，类如鸡子，白黑相符，纵广一寸，以为始初，四肢五脏，筋骨乃具。"《周易参同契》分章注："道之形象者，男女即道之形，乾坤乃道之象，形与象之中，能生真一之炁，乃不可画其形而图其象也。"②指元神。《真诰》："守真一者，头不白，秃发更生。"《存神固气论》："能将自己天真，安于天谷之内，乃守真一之道也。""能守真一，则真气自凝，阳神自聚。""能守真一，息不往来。"

（张文江）

真人 ①道教指"修真得道"或气功修养极高之人。《庄子·刻意》："能体纯素，谓之真人。"又《大宗师》："真人之息以踵，众人之息以喉。"又《天下篇》称老子、关尹为"古之博大真人"。《洞玄灵宝定观经》："炼形为气，名曰真人。"注："得本元气，故曰炼形为气；正性无伪，故曰真人。"在道教兴盛时期，有些道家人物或著名道士亦被帝王封为"真人"。如唐玄宗封庄周为"南华真人"，封列御寇为"冲虚真人"，元世祖封丘处机为"长春演道主教真人"，明英宗封张三丰为"通微显化真人"等。②与"神仙"概念略同。《云笈七签》卷二十七："七十二福地在大地名山之间，上帝命真人治之。"《诸真圣胎神用诀·何仙姑胎息诀》："真仙之位变化无穷，号曰真人。"③指"真一"。《太上元宝金庭无为妙经》："真人者，乃人之真也。一曰胎仙，二曰真形，三曰真子，四曰胎真，皆一也。"此"一"即"真一"，指人之本真。④特指人体"三一"之"中一"，即中丹田之神。道教认为人体有"三一"之神，"上一"名"赤子"，"中一"名"真人"，"下一"名"婴儿"，此"三一"分别居于上、中、下三丹田。修道者应使"婴儿"上升为"真人"，"真人"上升为"赤子"，达到"三一"混合，以成"一真"。宋代以前道教气功家多持此说。⑤指心神。《黄庭内景经》："宅中有真常衣丹。"注："真谓心神，即赤城童子也，亦名真人。"此说或与"中一"之说相通。⑥指阳神或修炼到"阳神出现"的境界。《金丹真传·脱胎》："顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿。"注："顶门迸裂，龙子脱胎之时，阳神出现，是谓真人。"《三丰真人玄谭集·玄谭》："炼之十个月，阳神脱体，一身化为十万身，只候十二个月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身脱去八万四千阴神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵无所容其刃，鬼神莫能测其机，变化无穷，乃成真人矣。"⑦指"金丹"。《悟真篇》："一霎火焰飞，真人自出现。"薛道光注："真人者，金丹也。"诸说的实质，是指人的天真、元神、本性（以"性善"说为根据）和修养的极致。其中包含着若干理想成分

（杨福程）

真土 气功名词。①指脾土意。《真诠》引圃一子的话说："夫意属脾，仙家所以谓之真土。"《金丹四百字·内

丹》注:"真土是意。"②指坎离的戊己二土。《悟真篇》:"离坎若还无戊己,虽含四象不成丹。此缘彼此怀真土,遂使金丹有返还。"刘一明注:"《坎纳戊(土),在道心为信;离纳己(土),在人心为意。欲正其心,先诚其意,意存则己土定而人心静。欲行其道,先立其信,信立则戊土现而道心彰。……故修道者,必以诚意立信为主,意诚信立,则道心彰,人心正,彼此和合,阴阳相应,先天之气自虚无中来,凝而为一粒黍珠。"③指真铅黄芽。《金液还丹印证图·真土》:"真土即真铅黄芽(原注)。"④指下丹田及其所藏玄元之气。《吕纯阳末生诗》:"剪断脐带子,一点落根源,性命归真土,此处觅真铅。"《脉望》:"人身心肾相隔八寸四分。自心以下三寸六分属阳;自肾以上三寸六分属阴;中间一寸二分,乃水火交媾之乡,人身中之规中(丹田)也,虚间空洞,内藏玄元之气,……即所谓真土也。"⑤指人之鼻,亦名共鸣鸟。《脉望》卷二:"峨山一老僧云:鼻又为共鸣鸟,为真土。"

(张文江)

真气 气功名词。①指由先天气、后天气、谷气所合成。《灵枢·刺节真邪》:"真气者,所受于天,与谷气并而充身者也。"②指真龙。《灵宝毕法·交媾龙虎》:"真诀曰:肾中生气,气中有真水;心中生液,液中有真气。真水真气,乃真龙真虎也。"③指真阳。《灵宝毕法·烧炼丹药》:"真阳比心液中真气。"④指先天之气。《天仙正理直论·先天后天二气直论》:"不知先后清浊之辨,不可以采取真气。⑤指经气。《素问·离合真邪论》:"真气者,经气也。"意谓真气散布于全身经脉之中,则改称为经气。

(张文江)

真丹 气功名词。是针对幻丹、外丹而言,即指由自性、佛性炼成的金丹。《玄宗直指万法同归》:"五气不谬,五情不思,五味不贪,不欲不染,六根清净,方寸澄彻,便是真丹。"伍冲虚《丹道九篇》:"若夫无念无虑,不识不知,虚极静笃时,即属先天,所谓清源也。阳精从此清源中生,则采封炼止,兼合玄妙天机,遂成真丹,以其水源不浊也。"《类修要诀后言》:"真丹原来即此心,心本良兮休作恶。任他众独不拘时,一味应教静养之。"

(张文江)

真心 气功名词。指佛性、自性、本觉,无住无念、灵灵醒醒。《宗镜录》:"无始菩提涅槃之清净体者,此即真心,亦云自性清净心,亦云清净本觉。"《禅源诸诠集》都序:"真心,无始本来性自清净,明明不昧,了了当知,尽未来际,常住不灭,名为佛生,亦名如来藏,亦名心地。"《净明经》:"无住者,是为真心。"《道海津梁》:"如何方是真心?曰:惺惺不昧,天然无念是也。"《就正录》:"两目向里视定,一意不走,自觉心中灵灵醒醒,上头全无一物,却又似长有一物不能忘记一般,此处正是真心。"《清净经》:"人心好静,而欲牵之。"李西月注:"好静之心,真心也。"《启真集》:"此心非六尘缘影,非肉团大心,虽无形而叩之即应,乃神气之所,心外之真心,识此心者为见性也。"

(张文江)

真水 气功名词。①指肾气中之真阴。《灵宝毕法》:"肾中生气,气中有真水。""真阴比肾气中真水。"《心医集·七返九还》:"命居于肾之中,元晦之内,所出真元之气,其中有真水焉。"②指离中之阴。《入药镜》注:"离中一点真液,乃真水也。""离中有阴,则心中之液,乃真水也。"

(张文江)

真火 气功名词。①指心中之气。《内丹还元诀》:"心属南方丙丁火。心者,是火脏。心中有气,名曰朱雀。其气属前二道宝阶,从前中心脉路上来,入舌下,化津,却咽入心,心中化血。一名真火。"《性命圭旨(元集)·降龙说》:"降之者,制其心中真火。火性不飞,则龙可制,而有得铅之时。"②指坎中之真阳。《入药镜》注:"坎中一点真阳,乃真火也。"《道枢(卷四十)·传道中篇》:"……虎非肺也,坎位真火是也。"③指元神。《心医集》:"……然此火非他,亦坤元本来具足。念息神存,隐明内照,则元气自聚,元精自产,暂尔潜渾吐萌,如《契》言:日施德而月生光。又言:阳燧以取火,非日不生光,乃其象也。从此絪缊蒸润,铅气自腾,皆由天然真火(元神)自生自育,冲而徐盈,非关意识下交上达转运以致之。只要闲闲静注,委心虚无,听其熏蒸,如雷雨之动,满盈三宫,自然生阴化液,铅汞自合。如《契》言:太阳流珠,得金华而化白液。喉中觉有甘津,是其验也。"上言炼丹当用真火元神主事。《天仙正理·火候经》:"昔我李祖虚庵真人云:饶得真阳决志行,若无真火道难成。"可见真火元神在炼丹中的重要性。

(张文江)

真龙 气功名词。①指元阳。《灵宝毕法·龙虎交媾》:"元阳为真龙也。……真龙,心液中之气。"②指结丹的药物。《钟吕传道集》:"前古上圣道成,不离于此二物,交媾而变黄芽,数足胎完,以成大药,乃真龙真虎也。"

(张文江)

真阴 气功名词。①指肾中的真水。《灵宝毕法·烧炼丹药》:"真阴比肾中真水。"②指肾阴。《辞海》:"肾阴亦称真阴。"

(张文江)

真阳 气功名词。①指心液中的真气。《灵宝毕法·烧炼丹药》:"真阳比心液中真气。"②指肾阳。《辞海》:"肾阳亦称真阳。"

(张文江)

真汞 气功名词。①指从先天得来的生命基础,实即指元神。《脉望》卷七:"卓壶云:真汞即我之游魂也,心实主之,神实统之,不可直指曰心、曰神也。谓之元神。"②指人身中之元阳。《性命圭旨·火龙水虎论》:"红铅、火龙者,是天地发生之本,乃有气而无质也。……无质者,真汞也,太阳日之光也,为天地万物发生之父。"③指南神之火,可下降于坎发挥作用。《金丹四百字》:"真汞者,南神之火而下降于坎户。""真汞出于离,其用却在铅。"④谓真汞乃铅气之所化,是结成内丹不可或少

的药材。《金丹真诀》:"铅入中池,乃化成汞,铅汞相合,乃成流珠。"

（张文江）

真时　气功名词。指在静功中天机忽然发动的活子时,说明药已产生。《天仙正理·先天后天二气直论》:"修士于此时下手,须要知采取真时。"真阳曰:真时者,药生之时,易知而辨。

（张文江）

真身　气功名词。指形神合一、功成圆满的法身。《听心斋客问》:"含光藏辉,凝神葆气,形神俱妙,与道合真……谓之真身。"《云笈七签》卷九四:"神性虚融,体无变灭,形与之同,故无生死。隐则形同于神,显则神同于形,所以蹈水火而无害,对日月而无影,存亡在己,出入无间。身为滓质,犹至虚妙,况其灵智益深益远乎!故《灵宝经》云,身神共一,则为真身。"

（李远国）

真虎　气功名词。①指肾气中之水。《灵宝毕法·交媾龙虎》:"真虎乃肾气中之水。"②指结丹的药物。《钟吕传道集》:"前古上圣道成,不离于此二物,交媾而变黄芽,数足胎完,以成大药,乃真龙真虎也。"

（张文江）

真种　气功名词。①指纳入胎中的正气。《袁天纲胎息诀》:"学道者,当取四时正气,纳入胎中,是为真种。"②指活子时出现的"天机"。《慧命经》:"天机忽然发动,无中生有,即名真种。"③指生人之情种。《道乡集》:"何谓真种?即生人之情种耳。人何由而生,父精母血之合成,而后始成造化。"④指由阳精翕聚而成的金丹。《性命圭旨·天人合发采药归壶》:"心中无物为虚,念头不起为静。致虚而至于极,守静而至于笃,阴阳自然交媾。阴阳一交,而阳精产矣。……盖阳精日日发生,但世人不知翕聚,以至散而为周身之气。至人以法追摄,聚而结一黍之珠,释氏呼为菩提,仙家名为真种。"

（张文江）

真息　气功名词。①指胎息。《玄肤论·真息论》:"凡息(凡人之息)者,口鼻出入之气也。真息者,胎息也。"②指内呼吸。《心印经》:"回风混合,百日通灵。"《内经知要·道生》注:"若得诀行持,不过一时辰许,先天祖气忽然来归,鼻管如迎风之状,不假呼吸施为,不事闭气数息。"此处所言"回风",乃不假口鼻之内呼吸。《性命圭旨·退藏沐浴工夫》:"妄念既止,真息自现,真念无念,真息无息。"此言真息乃无念中形成的内呼吸。所谓"无息",乃言此时不觉有口鼻的呼吸。《道言浅近》:"调息要调真息(之)息。""凝神调息,只要心平气和。"此言与上文《性命圭旨》观点一致,是说真息是在虚极静笃情况下形成的,无需假借于口鼻呼吸。《针灸大成·肺脏图·导引本经》:"……细其心,令息微微,此为真息也。盖息从心起,心静息调,息息归根,金丹之母。"此言真息乃由心静得来,而此息息归根的内呼吸,为结金丹之基础。

（张文江）

真铅　气功名词。①指从先天得来的生命基础:祖炁,元气,先天气。《吕纯阳祖师本生诗》:"剪断脐带子,一点落根源,性命归真土,此处觅真铅。"《脉望》卷一:"元炁者,粤自立命之初,设性之后,混合身形,伏母脐下,随母呼吸,十月满足,离母出胎,……若知禁忌,寿满天年;倘或恣情,必遭夭折;更能知时运用,乃得长生。此后天浩然之气也(原注:谓之真铅)。"《无根树》:"无根树,花正浓,认取真铅正祖宗。"《金液还丹印证图·真土》:"先天一炁号真铅。"《玄肤论》:"先天之炁为真铅。"②指坎中之阳:元阳,真阳。《五篇灵文·得药》王重阳注:"所谓坎离交媾,癸花发现,真铅初露,先天初现。"是指坎离交媾后,坎中真阳初露之景象。《金丹四百字·内丹》注:"真铅是身中一点真阳之气。"《脉望》卷七引卓壶云:"真铅,吾身之元阳也。"《悟真篇》:"若问真铅何物是,蟾光终日照西川。"此处所言蟾光,实指坎中之阳。《性命圭旨·火龙水虎论》:"夫黑铅、水虎者,是天地发生之根,乃有质而有气也。……有质者,真铅也,太阴月之精也,为天地万物育形之母。"此处所说"太阴月之精",实即指肾阳,乃阴中之阳。

（张文江）

真常　气功名词。指能常应常静的自性,亦名性祖。《吕祖百字碑》:"真常要应物,应物要不迷。"陆西星注:何谓真常?性祖是也。何以明之,凡所有相,皆是虚妄,会有变灭而不能久。故佛经云:万法无性,惟此一真法界方为实相,故曰真常。然所谓真常者,非与物即,非与物离,要在能静能应,常应常静,而常不迷,不迷则应物,无迹而真性见矣。是谓炼己纯熟,而有为之道始可行也。两要字,上不要断灭,下不要着相,皆吃紧醒人之辞。"《常清静妙经》:"真常应物,真常得性,常应常静,常清静矣。"

（张文江）

真想　气功名词。指闭目内视而使神气自然相合。《心医集》:"治身之要,在乎存想,闭目内视,而使神识气,气识神,于是气为神胎,神为气主,神气相合而自然,此真想也。"

（张文江）

氤氲　气功术语。亦名絪缊。①指宇宙间存在的阴阳之气。《易·系辞》:"天地絪缊,万物化醇。"②指人身中存在的阴阳之气。《枕中书》:"当此之时,二气氤氲,覆盖气息,阴阳调和。"《三十六部尊经》:"瑞气氤氲,遍满太虚。"

（张文江）

难老　气功术语。指不见老态。《后汉书·华佗传》:"古之仙者,为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动作关节,以求难老。"难老之说,有科学根据,也有事实证明。如其人锻炼得法,则生物学年龄,可大大地小于时序年龄。《后汉书·方术列传》载称"上党人王真能行胎息、胎食之方。年且百岁(时序年龄),视之面有光泽,似未五十者(生物学年龄)。"

（张文江）

绛宫 气功名词。①指心。《黄庭内景经·常念章》梁丘子引《洞神经》作注："心为绛宫，元阳府。"《修真秘诀》："心为绛宫中丹田。"②指在心下中丹田。《抱朴子内篇·地真》："……或在心下绛宫金阙，中丹田也。"

（张文江）

调睡眠 气功术语。指练功者应调伏睡眠，即少睡乃至不睡。《小止观·调和》："夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧，善根沉没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境。"名家气功均认为睡眠过多易生怠惰和昏沉，故有"散乱易治，昏沉难医"之说。

（杨福程）

通任督 气功术语。谓"子午周天"进阳火、退阴符之事。李时珍在《濒湖脉诀》中说："任督二脉，人身中之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡，……人能通此二脉，则百脉皆通。"即当经气上升通过督脉时，进阳火，当经气下降通过任脉时，退阴符。

（张文江）

莲花坐 气功术语。佛教、瑜伽气功坐式之一。《大日经·不思议疏》卷下："作莲花坐者结跏坐，是所谓先左脚著右胜上，后右脚著左胜上也。"《瑜伽——气功与冥想》："先作坐下的姿式，两腿向前伸直。用双手抓住你的左脚，把它放在右大腿上，脚跟放在肚脐区域下方，左脚板底朝天。用双手抓着你的右脚，把它放在左小腿上方，放在左大脚之上。把左脚跟放在肚脐区域下方，右脚板底也朝天。脊柱要保持正直，试努力保持两膝贴在地上。尽量长久地保持这个姿势。"此坐有助于身体稳定、心灵和平。（参见"结跏趺坐"）

（杨福程）

真一处 气功名词。指下丹田。《广州越秀山三元宫修真碑》："下丹田，……真一处……"

（张文江）

真一窍 气功名词。指下丹田玄关。《金丹大成·金液大还丹诗》："玄关真一窍，直路彻天瑞（泥丸）。"

（张文江）

真火候 气功名词。指纯任自然，常自处于惺惺状态的火候。《悟真篇》："漫守药炉看火候，但安神息任天然。""休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉，自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。""内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。"《性命圭旨·火候》："唯只要一念不起，一意不散，含光默默，常自惺惺，此长养圣胎之真火候也。"

（张文江）

真打坐 气功名词。指不拘于时刻和参禅打坐形式而却具有打坐真义和良好效果的静功的尊称。《邱祖全书》："真打坐，二六时中，行、住、坐、卧，心似泰山，不动不摇，六根不出，七情不入，……能如此者，身处尘事，名列仙班，不必参禅入定，便是肉身圣贤……"

（张文江）

真种子 气功名词。①指真精、阳精、元炁、太一郎、太极、先天、一气、黄芽、玄珠、真铅。《性命圭旨·天人合发采药归壶》："惟此真精，乃吾身中之真种子也。以其入于混沌，故名太极；以其为一身造化之始，故名先天；以其阴阳未分，故名一气；又名黄芽，又名玄珠，又名真铅，又名阳精。"《性命圭旨·紫中道人答问》："其炁从虚无中来，此炁姓白，唤太一郎，名元炁，……乳名唤真种子。"②修炼内丹用的药材。《悟真篇》："咽津纳气是人行。有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。"《金仙证论·小周天药物直论》："……乃至调到药产神知，斯谓之小药，又谓之真种子。"

（张文江）

真胎息 气功术语。谓见自性时的内息。《诸真圣胎神用诀·郭真人胎息诀》："此法从不有中有，不无中无，不色中色，不空中空，非有为有，非无为无，非色为色，非空为空，此乃真胎息。"《性命双修万神圭旨》第三节口诀"蛰藏气穴众妙归根·张景和胎息诀"："真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百中蛰，浩气融融，灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本还元，是真胎息。"《天仙正理·胎息直论》："而胎中之息，始虽似有，而终绝无，即是真胎息，所以成胎神者。"《仙佛合宗》："十月之关，有元神之寂照，以为二气之主持，故云胎；有二气之运行，以为元神之助养，故云胎息；忘二气运行、助养之迹，而胎神终归大定，故云真胎息也。"

（张文江）

离宫修定 道教气功术语。离，指心。离宫修定，即"炼心"、"炼己"，修炼定力。《五篇灵文注》序："炼己，即炼心也。心为离，离者己土。炼心不动，即离宫修定。"（参见"炼己"）

（杨福程）

真一之水 气功名词。①指真龙，即指离中之阴《道枢（卷四十）·传道中篇》："夫以肝为阳，能绝肾之余阴，是知气过于肝，乃为纯阳，其中藏乎真一之水而无形，名曰真龙焉。"②指肾气中所含真水。《钟吕传道集·论铅汞》："父母之真气，合而为一，纯粹而不离。既成形之后，而藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气，气中有水，乃曰真一之水。"《玉溪心印》："肾气之中，暗藏真一之水。"

（张文江）

铅华吐白 气功术语。亦名铅华现、铅鼎蟾光见，谓药生的景象。《蛰龙吟》："三光沉沦性儿圆，等待它铅华（卢雪）现。"张三丰《无根树》："铅鼎温温宝现光（蟾光）。""金精旺，耀眼花。"《性命圭旨·聚火载金诀法》："必待其铅华吐白，玄珠成象，方是采取时节。"

（张文江）

混沌 气功术语。谓元气未分，世界天开辟前的状态。《易·乾凿度》："太易者，未见气也，太初者，气之始也，太始者，形之始也，太素者，质之始也。气凝质具，而未相离，谓之混沌。"《三五历》："未有天地之时，混沌如

鸡子，……天地开辟，阳清为天，阴浊为地。"《云笈七签》："《太始经》云：昔二仪未分之时，号曰洪源，溟涬濛鸿，如鸡子状。"静功中所要求的混沌念状，则是指高度入静后，处于杳杳冥冥，一无所知的状态。

（张文江）

清净 气功术语。①指万籁俱寂，毫无杂念。《日用经》："十二时中，常念（存）清净。一念不起谓之清，灵台无物谓之净。"李西月《日用经》注："十二时中，常以清净为功。清净乃日用之本。"②谓无任何干扰。《战国策》："晚食以当肉，安步以当车，无事以当贵，清静贞正以自虞。"《史记·太史公》自序："李耳无为自化，清静自正。"《史记·曹相国世家》："参之相齐，有盖公好黄老术，曰：夫道贵清静，而民自定。"炼功乃无为之术，最重清静，有《清静经》问世，值得一读。

（张文江）

烹炼 气功术语。①指内丹术中，在采药入鼎后所应行的工作，以利结成金丹。《悟真篇》："先把乾坤为鼎器，次将乌（日魂）兔（月魂）药来烹（炼）。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。"《天仙正理直论·先天后天二炁直论》："将此药之在鼎者，以行周天之火而烹炼之，谓之炼外丹。"②文火武火的总称。清刘一明《悟真直指》："金丹全赖火候修持而成。火者，修持之功力，候者，修持之次序，采药须知迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候，……火候居多，须要彻悟，知始知终方能成功。"意谓文火为烹，武火为炼，合文火武候而用，谓之烹炼。③指武火为烹炼，文火为温养。《修道全指》："盖武火者，即呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也；而文火者，即呼吸之气轻微导引，沐浴温养也。"

（张文江）

黄华 气功隐语。指炼功时口中产生的津液。《太极祭炼内法》卷上："先想两肾中间有一点极明，须臾如大月轮，竟升顶上，如十五夜半月色光明，其月正在东井八星之间，始作用黄华水。当存月正在东井八星间，自然夹脊水如天河，升贯顶中东井之间，其月光照耀于顶中天河之源，激成黄色水华之水，渐渐浸润上腭，须臾觉真水自顶中流入舌上而下，满口甘润香美，是自己黄华真水也。"

（李远国）

黄芽 道教气功名词。亦作"黄牙"。最早见于东汉魏伯阳《周易参同契》："河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄芽为根。"以"外丹"理解，此"黄芽"当为硫磺或黄金。李时珍《本草纲目》中亦以其作为石硫磺或金的异名。以"内丹"理解，则有如下含义：①指"真铅"。即"肾中元阳之气"、"元精"。其异名和隐语有"金华"、"坎中金"、"铅中银"、"水中产铅"等。彭晓《周易参同契分章通真义》："黄芽，即真铅也。"储华谷《周易参同契注》："黄芽即金华，坎中金是也。"朱元育《参同契阐微》："坎本太阴坤体，命之元也。中藏一阳，系乾中真金，即是真铅，以其水中生金，又名黄芽。"袁仁林《古文参同契注》："黄芽者，肾中先天元阳之气，至静而始生者，所谓铅中银也（在中曰黄，始生曰芽）。②指"内丹"。《金碧古文龙虎上经注疏》序："以二物（指铅汞）合和为一，分九鼎火而取之，名曰黄芽。"《周易参同契分章注解》："淮南丹成曰秋石，玉阳丹成曰黄芽。丹成冲举，各立一名，无非是指还丹也。"③指脑之涎。《至游子·百问》："黄芽何谓欤？其生于脑之中，其居于中宫，是谓脑之涎。"④指脾涎之余气。《内丹还丹诀》："脾中化涎名真土，涎之余气流入肾内，名曰黄芽。"⑤指"真知"。刘一明《参同契经文直指》："黄芽为坎中之阳，在人即道心之真知。真知具有真情，真情内含真意，乃是一点生机，别名曰黄芽。真意属土，真土一现，阳气生机即回，如黄芽在地中，从根而渐长也。"⑥指气功练到一定程度所见的黄色光气。《金丹四百字》："虚无生白雪，寂静发黄芽。"彭好古《悟真篇》注："黄芽白雪非两物也，初练则感土气而成黄芽，久练则感金气而成白雪。"⑦指"五牙"或五种生气之一。以五行言之，为土之生气；以五方言之，为中央之生气。因"黄者象土，牙者主生"（《玄辨元君辨金虎铅汞造鼎入金秘真肘后方》上篇），故名。（参见"五牙"）

（杨福程）

黄庭 道教名词。①指窍穴。说法甚多，如四方之中，人身之中、神气穴、祖气穴、三田、土釜、玄关、玄牝、神室、坤宫、中黄、黄中、中宫、紫房、胃愈、升中、脑内空处、脐下二寸、脐下三寸、幽阙与脐之间等。诸说以"三田"为大要，尤以"中田"即"人身之中"为普遍。道教认为，天至地为八万四千里，人之心肾象天地，相距八寸四分，亦如天地相距之数。其中间一寸二分之处，即心下三寸六分，肾（或脐）上三寸六分之处，即为黄庭。亦有心脐之中，即心下四寸二分、脐上四寸二分之说（见《养生秘录》及《性命圭旨》等）。其在五行属土，在卦为坤。《五篇灵文》王重阳注："意属中央土，土在卦为坤，名曰中宫黄庭"；"坤宫乃人身中黄庭也。即心下肾上，肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之穴，真气发生之所，……此一窍乃祖炁之宫，故曰坤宫"。②指脾。《上清黄庭内景经》第十五章注："脾，黄庭之宫也。"《养生秘录》："黄庭，……在五脏谓之脾。"③指目。《上清黄庭外景经》第一章注："黄庭者，目也。"此说较罕见。④指元神。《太上黄庭中景经》："中有黄庭主听门。"注："黄庭是脑中真人也。"此"脑中真人"即指元神。⑤指书名。即《黄庭经》的简称。《黄庭参纪》："张太史，……喜读《黄庭》、《道德》诸经。"（详见《黄庭经》）

（杨福程）

掐诀 气功术语。是掐子诀、掐儿诀的简称。原是佛教徒一种结手印的姿势。意在掐住自性、不生妄念。其法是屈拇指，使拇指尖正对于食指的第一节横纹上中点。该中点为十二地支的"子"位。《杂病源流犀烛（卷一）·咳嗽哮喘源流》："《保生秘要》曰：伸足坐定，双掐儿诀，用力撑起，低头躬身渐下，以两手扳足尖三次，随原诀用力仰起，次咽津下降幽阙。如此躬法二十四回，养静半香，效。"《脉望》卷四："一手掐子诀，指生门；"

手握剑诀，曲肱而枕之"。

（张文江）

乾宫　道教修炼内丹术的术语。乾，《易经·说卦》："乾为天"。宫，《尔雅·释宫》："宫谓之室，室谓之宫"。乾宫指高位之室。《钟吕传道集》："丹田有三，上田神舍，中田气府，下田精区"。《东医宝鉴》："上丹田，藏神之府"。《中和集·金丹或问》："神居乾宫，气居中宫，精居坤宫"。故乾宫即指上丹田，系元神所居之处。一般认为两目之间（印堂穴）为上丹田。

（杨翠兰）

野战　气功术语。①指降伏内魔。《元始天尊说得道了身经》："降伏内魔为野战。"②比喻用武火烹炼，掌握药生之际，乘时而采，运机而动，如临阵之野战。《修真十书（卷十）·金丹问答》："问野战。答曰：《龙虎经》曰：文以怀柔，武以讨叛。"《悟真篇》："守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。"宋翁葆光注："守城则沐浴罢功，野战则龙虎交斗。"叶士表注："守城者，退火守药也；野战者，进火采药也。修丹之士能审查进退，知其吉凶，则丹气不耗，日盛一日也。"

（李远国）

婴儿　道教气功名词。①指下丹田之神，又称"下一"，为人体"三尊神"之一。《金阙帝君三元真一经诀》："脐下三寸，号命门丹田宫，下元婴儿居其宫。……婴儿，讳胎精，字元阳，位为黄庭元王。……内以镇守四胎、肠胃、膀胱之府，外以消灾散祸，辟却万邪。"②指阳神。《抱一函三诀》："婴儿者，阳神也。"《五篇灵文·温养》："十月胎圆，阴魄自化，阳神出现。千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变群阳，婴儿现象，身外有身，形如烟霞，神同太虚。……温养三年之后，婴儿老成，不可远离，直至九年，与太虚同体，形神俱妙，与道合真。"③指"内丹"。《悟真篇》七律之十四："三家相见结婴儿。"翁葆光注："婴儿者，即丹也。"④同"赤子"或"法身"、"实相"。《性命圭旨·婴儿现形图》："释氏以此谓之法身，又曰实相；玄门以此谓之赤子，又曰婴儿。"⑤指肝。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》："婴儿是肝，姹女是肺。"⑥指肾或肾精。《悟真篇》七律之十四戴起宗疏："肾为婴儿，心为姹女。"《金丹问答》："婴儿在肾。"《内丹还元诀》："婴儿者，是肾中之精。"⑦指"真铅"。《金丹真传·还丹》："婴儿姹女正团圆。"注："婴儿者，真铅也。""真铅"即肾中元精。以上诸说有相通之处，如"阳神"、"丹"、"法身"等，质同；"肾"、"肾精"、"真铅"等，本一。

（杨福程）

脱胎　气功术语。指炼神还虚，复归无极，内丹修成，阳神出壳。《中和集》："性寂情冥，照见本来，抱本还虚，归根复命，谓之丹成也，喻曰脱胎。""阳神出壳，谓之脱胎。"《三极至命筌蹄》："脱胎有三，一者脱胎入口，所谓强历十月，脱出其胎者也。二者脱胎离壳，所谓鸡能抱卵，心常听蝉，到成形壳自分也。三者脱去凡胎，所谓形神俱妙，与道合真也。"

（李远国）

断淫　气功用语。指断绝淫事、淫心。《天仙道戒须知》第六："淫心不断，纵能精修，譬如蒸砂作饭，万无成理。"《武术汇宗》："所谓不淫，即断淫也。然淫非一断即可完，其不御女色，而自起遗精者，又将若何？且淫心、淫身、淫根三者，均需断绝。不与妻妾同室，不过断淫身耳。"气功各派均认为"断淫"有助于功夫进展（即使"阴丹"派也主张断绝淫心），有助于保精全神。其"断淫"之法，道教提倡"惧"，"悬一髑髅，存如腐尸；或想圣象，或持经咒，或行礼拜，或结侣伴，以制斯一念"（《天仙道戒须知》第六）；佛教往往用"不净观"对治之。

（杨福程）

虚危穴　又名"阴跻穴"。道教气功穴位名词。位于人体周天黄道虚日鼠、危月燕之间（相当于"会阴"部位），故名。道教认为，人体任督交会、精气聚散、水火发端、有无出入、子母分胎等均在此处，故气功学给予高度重视。宋张伯端《八脉经》："阴跻一脉，其名颇多：曰天根，曰死户，曰复命关，曰生死窍。上通泥丸，下透涌泉。倘知如此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里开花，所谓'天根月窟常来往，三十六宫都是春'。"清代刘献廷《道源精微歌》第十一"虚危直论"云："虚危穴，即地户禁门是也。上通天谷，下达涌泉，真阳初生之时，必由此穴经过，故曰关系最大。昔日吕祖教刘海蟾曰：'水中起火，妙在虚危穴。'故海蟾长坐阴跻，而转老还童矣。"

（杨福程）

黄芽铅宗　气功术语。谓铅为五金之主，黄芽乃铅的金华所生，乃同一祖宗。《周易参同契》："玄含黄芽五金之主。"俞琰注："玄含黄芽者，水中产铅也。铅为五金之主，在北方玄冥之内，得土而生黄芽，黄芽即金华也。"《道枢（卷十一）·泥金》："黄芽者，铅之精华也。"《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第五节口诀："曰金华，曰黄芽，皆指真铅而言。真铅者，乃太阴之精也。"意谓曰真铅，曰黄芽，皆同一祖宗。

（张文江）

黄芽白雪　道教修炼内丹术的术语。①内丹的异名。黄芽是长生之至药，芽是万物之初，缘因白被火炼变成黄色，故名黄芽。《龙虎还丹诀颂》谷神子注："夫黄芽者，药之真质也"。白雪即神丹。《玄肤论·三元论》："丹有三元，……天元地元人元之谓也。天元谓之神者。神丹者，上水下火，炼于神室之中，无质生质，九转数足，而成白雪"。②行内丹术时眼中所见的光芒。《金丹四百字》："虚无生白雪，寂静生黄芽"。即指在入静时，思想处于非常宁静状态，眼中可出现白光，即称白雪；出现黄光，即称黄芽。彭好古《悟真篇》注："黄芽白雪非两物也，初练则感土气而成黄芽，久练则感金气而成白雪"。《悟真篇》："黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。"

（杨翠兰）

乾坤交媾　气功术语。指通任督，炼气化神。《性命圭旨·顺逆三关说》："炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动

河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓龙虎交媾罢，一点落黄庭。”

（张文江）

虚室生白　庄子气功命题。室，指心。虚室，指功夫，即致心于虚静。白，指智慧或“道”。生白，指功夫效应，即产生智慧或“得道”。庄子认为，“唯道集虚”。人如能致心于虚静，则可使“道”来集，从而产生智慧，达到明通，与“道”契合。《庄子·人间世》：“瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。”成玄英疏：“观察万有，悉皆空寂，故能虚其心室，乃照真源，而智慧明白，随用而生。白，道也。”道教气功除发挥庄子说法以外，亦指“阳光发现”。《仙佛合宗·火足候止火景采大药天机》：“两眉间号曰明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如电掣电，虚室生白是也。”（参见“阳光发现”、“阳光三现”）

（杨福程）

移胎换鼎　气功术语。①指转移意守部位。《养生秘录·青霞翁丹经直指》：“十月胎成，移入泥丸，谓之换鼎。”意谓十月胎成后，不宜意守下丹田，而应改守上丹田，以防胎漏。”《天仙正理·道源浅说》：“真气亦不得死守于脐也。若只守于脐而不超脱过关，不过暂有少得长其生之初基，而为人仙也，未能永劫长生，故有迁移之法，古人所谓移炉换鼎之喻者是也。”此处所言“移炉换鼎”，实即指“移胎换鼎”，也就是转移意守部位，由下丹田升至上丹田。②指从命功转入性功。《脉望》：“默朝上帝，是移胎换鼎事，炼神也。”

（张文江）

温养　气功术语。①指闭目内视，回光返照，以养子珠。《周易参同契》：“内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠。”②指天然真火候，无人无我，不热不寒。《韩湘宝卷》：“无人无我存温养。”《金丹真传·张崇烈注》：“温养者，火候不寒不热而调养之谓也。”③指当卯酉之时，勿进阳火，亦勿退阴符，但留余火温之养之。《金丹真传·温养》：“若问如何温养，屯蒙火候抽添，寅中子午用心看，卯酉临门勿炼。”④指不用水火，但以微意谨谨防护，而勿稍息。《中和集·赵定庵问答》：“爱护灵根，谓之温养。所谓温养者，如龙养珠，如鸡复子，谨谨护持，勿令差失，毫发有差，前功尽废也。”《清庵莹蟾子语录》：“如何是温养？如妇人怀胎相似，二六时中，行住坐卧，兢兢业业；如牛养黄，如龙养珠，常守其中，勿令间断，直待分胎，方得脚踏实地。”

（张文江）

雄一　气功名词。指坎中之阳，亦名肾气、婴儿。《脉望》卷五：“……雄一，雌一，即心液、肾气，为婴儿、姹女也。”

（张文江）

散气　道教气功术语。即用意念排出浊气、邪气、病气等。《云笈七签（卷六十）·幻真先生服内元气诀法》：“想身中浊恶、结滞、邪气、瘀血被正荣气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气。”

（杨福程）

握固　道教修炼术语。源出《老子》五十五章：“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。”意为赤子精气充足，握持牢固，因而不受外物伤害。后来道教用作修炼之术。其说有二：①以四指押大拇指，如婴儿或胎儿握拳之状。道教认为，手为人体“三关”（口、手、足）之一，“握固”具有“闭关防”、“固真气”和防止“惊功”的作用。《云笈七签（卷三十四）·神炁养形说》：“握固以象胎形，闭气以为胎息。”卷六十《幻真先生服内元气诀法》：“夫握固所以闭关防而却精邪。”又卷六十一《服五方灵气法》称“握固”为“掌诀”：“夫掌诀以握固为总法，所以运魁刚、封五岳、关三晨、捉鬼道、搅河源、固真气而幽显备统之也。”《道藏续编·寥阳殿问答》：“而手握固，所以镇惊也。”注：“以大拇指甲掐住亥子纹间，以四指握之，须用中指中节平处压盖大指指甲之末，闻惊则加劲以握，惊自定，故其诀名握固。此要诀也。”②以脚后跟顶住精窍，以防精泄。《遵生八笺》卷十：“握固二字，人多不考。岂特‘闭目见自己之目，冥心见自己之心’哉！趺坐时，当以左脚后跟曲顶肾茎根下动处，不令精窍漏泄耳。”

（杨福程）

黑白　气功名词。①指阴阳之气。《道枢·修炼金丹篇》：“黑白之道者何也？白金，黑虎，阴阳之气也，其行由于荣卫。”②内丹家以白指肾中所生元阳（肾气），以黑指肾水。《周易参同契》：“知黑守白，神明自来。白者金精，黑者水基，水者道枢，其数名一。”清袁仁林注：“白阳黑阴，白谓肾中所生元阳，升而使为乾金，乃光明洞达，皎然虚白之物；黑谓北方肾水，降而使为坤气，乃幽暗沉沦，黯然昏黑之物。守黑者，神注玄关；知白者，知其阳生而急采。如是则神得助而盛明，不求来而自来。”

（李远国）

紫庭　气功名词。指下丹田。《玄肤论·河车论》：“……则自重楼而下，由绛宫入紫庭，复归其所藏之处而处矣。”

（李远国）

象罔　气功术语。谓似有象而实无，即指无心。《庄子·天地》：“……乃使象罔，象罔得之。黄帝曰：异哉！象罔乃可以得之乎？”《疏》：“象罔似有象而实无，是无心也。唯离声音，绝思虑，无心能得大道也。”《周易参同契》：“无心得大还（还丹）。”意谓执于有象，不能成丹。

（张文江）

筑基　气功术语。诸说不一。①谓能增进健康，延长寿命。《邱祖全书》：“还丹要妙筑基先，筑得基牢寿命延。”《天仙正理直论》：“修仙而始曰筑基。筑基者，增益之义。”②指炼己，安神死汞。《金丹要诀》：“构屋者，以治地为筑基，炼丹者以死砂（言汞不乱飞）为筑基。丹基未固而求成，必至于前功尽弃，故先要筑基也。砂汞成银丹之基，外丹筑基死汞，与内丹筑基接命，同也。”张三丰《玄机直讲》：“初功在寂灭情缘，扫除杂念。除杂念是第一着，筑基炼己之功也。”《试金石·二十四问》：

"吕祖门：筑基炼己采后天，又曰炼己筑基，固彼我一身邦国。"③指炼精化气。《脉望》卷七："筑基者，炼精也。"《入药镜》注："未结胎之前，炼精化气，填于缺陷，谓之筑基。"④指炼阴精不泄成"漏尽通"。《玄真诀》："牢固阴精是筑基，筑基惟在守其雌。"《还乡集》："能三月不问人事（不行房），筑基成矣。基成阳缩，此亦必然之势。阳稍有不缩，精未尽化气，仍须炼之。必俟阳缩尽，基始完全成立。"⑤指和合精、神、气、血，复乾坤体。《金丹五百字》："入门初下手，先须固命根，进气开玄窍，补白养元真。精须从内守，气还向外生。精、神共血、气，四象会中庭。取他坎位宝，点我离内阴，复成乾坤体。"脚注曰："以上筑基事。"⑥指炼精气。《天仙正理直论》："基必先筑者，盖谓元神即阳神之所成就，纯全而显灵者，常依精气而为用。精气旺，则神亦旺而法力大；精气耗，则神亦耗而弱，此理之所以如是也。"⑦指炼精气神相辅相成而为不坏之基。《天仙正理直论》："古人皆言以精炼精、以气炼气、以神炼神者，正欲为此用也，是以必用精、气、神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基。""惟能合一，则成基，不能合一，则精、气、神，不能长旺，而基即不可成。及其筑成，精则固也，气则还矣，永为坚固不坏之基而长生不死。"⑧指导引气血。经络常通，为健康长寿之基。《针灸大成·任脉图》："是以上人哲士，先依前注导引各经。调养纯熟，即仙家之能筑基也。"⑨指命功炼形体。《悟真篇》："始于有作无人见，及至无为方始知。《医道还元》序："分而言之则身心性命，统而会之则为道。不治身无以及心。""先从元命固本，残年老叟复强。"《金丹真传》筑基注："筑基者，身为丹基，筑之使固也。"

（张文江）

巽风　气功术语。系本《周易·说卦传》中"巽为风"之说而得名。在丹书中，实指人的呼吸，为吹动坤火，武炼金丹之用。《入药镜》："起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。"注曰："既起巽风，遍动坤火，极力猛炼，方得铅金出矿。"《性命圭旨·聚火载金诀法》："……即忙鼓之以橐籥，吹以巽风，锻之以猛火"

（张文江）

鼎器　气功名词。丹田异名，乃炼精气神之处。《悟真篇》："先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。"《天仙正理直论·鼎器直论》："丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古圣真本为炼精、炼气、炼神所归依本根之地而言也。"

（张文江）

紫河车　气功名词。①谓较小河车、大河车层次更高的河车。《西山群仙会真记》："纯阴下降真水自来，纯阳上升，真火自起。一升一降，相见于十二重楼，颗颗还丹，而出金光万道，则曰紫河车也。"《钟吕传道集》："以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药，真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院。紫金丹成，白玉汞就，正似火涌起，而金光万道罩俗骨，以光辉琪树一株，现鲜葩而灿烂。或出或入，出入自如；或去或来，去来无碍。搬神入体，且混时流；化圣离俗，以为羽客，是曰紫河车也。"《太清玉册》："还丹炼形，合道入仙，曰紫河车。"《道枢（卷四十）·传道中篇》："……或出或入而自如，或往或来无阂者，此紫河车也。"②指人之胞衣。《红炉点雪》引吴球语："紫河车即胞衣也。"

（张文江）

雄一五宫　道教气功名词。道教认为，人头部有九宫，其中四雌、五雄，各有身神居之。"雄一"为阳性的主要身神；"五宫"为其神所居之处。《上清大洞九宫朝修秘诀·上道》："一寸为明堂宫，长生大帝君居之；二寸为洞房宫，中央黄老君居之；三寸为丹田宫，元始上帝居之；四寸为流珠宫，太上道君居之；五寸为玄丹宫，玉皇大帝居之。"（详见"九宫"）神居之说，源于人"法天象地"、"天人合一"的理论，供练功存思之用。

（杨福程）

朝屯暮蒙　气功术语。①泛指时令所主。《周易参同契》："朔旦屯值事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序。"《悟真篇》："天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。"②为进阳火、退阴符、成大药、结金丹的窍妙。《性天风月通玄记》："子为六阳之首，午为六阴之元。子时进阳火，午时退阴符。朝则屯值事，至暮蒙当受。十月火足，六十卦终，何患金丹之不凝？"《金丹真传·屯蒙水火抽添论》李堪注："故温养之时，必用鼎器，辨屯蒙。朝进阳火，屯卦值事；暮退阴符，蒙卦直事。屯，震下坎上，坎之孕爻即还之丹，震之初爻，即所进之火，谓丹在上，而阳火从下以温之也。蒙，坎下艮上，艮之三爻即所退之符，谓丹在下而阴符从上以养之也。一日十二时，一时三十爻，合十二时共成三百六十爻之数。朝屯暮蒙，进火退符，法十二时而行事，亦协为三百六十之数，然朝曰进阳火者，朝属阳，阳主进，故三十之数进而加六，自子至巳，每三十加六，合之得二百六十一数，卦应复、临、泰、大壮、夬、乾。暮曰退符者，暮属阴，阴主退，故三十之数，退而减六，自午至亥，每三十减六，合之得一百四十四数，卦应姤、遁、否、观、剥、坤。"

（张文江）

琴心三叠　气功术语。①指炼功时当和调心神于上中下三丹田间。《上清黄庭内景》序："黄庭内景者，一名太上琴心文。"务成子注："琴，和也。诵之可以和六府，宁心神，使得神仙。三叠指上中下三丹田。修炼内丹须做到三叠和积如一，心和而神悦，则丹道初成。"《大丹直指》："金丹之道，在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者，地也，常潜于地。顶者，性根也，脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也，祖也。脐下，黄庭也，入常守乎顶与脐，是谓三叠。"②指呈现舞仙飘飘然景象。《黄庭内景经·上清章》："琴心三叠舞胎仙，九气映明出霄间。"

（张文江）

黑铅水虎　内丹隐语。指先天之物、万有之本。《云笈七签（卷七十）·还丹内象金钥匙》："夫黑铅水虎者，是天地妙化之根，无质而有气也，乃玄妙真一之精，为天地之母，阴阳之根，日月之宗，水火之本，五行之祖，三

才之元；万物赖之以生成，千灵禀之以舒惨。至于高天厚地、洞府神仙、玄象灵官、神仙众圣、风雨晦朔、春夏秋冬，未有一物不因铅气产出而成变化者也。故《经》云：'天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。'又云：'无名天地之始，有名万物之母。'"黑铅，亦名"真铅"，"水虎"、"玄天神水"。"黑铅水虎"为互文，与"道"、"一"、"真一"、"精气"、"真一之精"等具有相通的意义。

（杨福程）

精 ①指气中的精华，构成万物（包括鬼神和人的精神、智慧）的根本。《管子·内业》："精也者，气之精也。""下生五谷，上为列星；流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。"故又称为"精气"、"灵气"、"神"。②指构成生命的动力和万物美质的泉源。《吕氏春秋·季春纪·尽数》："精气之集，必有入也：集于羽鸟，与为飞扬；集于走兽，与为流行；集于珠玉，与为精朗；集于树木，与为茂长；集于圣人，与为夐明。"③特指构成人的精气。《淮南子·精神训》："浊气为虫，精气为人。"《论衡·论死》："人之所以生者，精气也，死则精气灭。"④指"元精"。又称"先天精"。见"先天精气神"。⑤指"后天精"。包括"血脉之川流"、"脏腑之精"、"交感之精"（生殖之精）。道教气功重视"精"，视其为炼丹"三品药物"之一。《黄庭经》："仙人道士非有神，积精累气乃成真。"认为得"道"之人不过是精神内守、精气不泄所致。在道教气功古籍中，精的异名、代号和隐语有：坎、庚、四、九、金、月魄、兔脂、坎男、老郎、真铅、黑铅、白雪、金液、金华、五蕊、丹母、水虎、虎弦气、黄芽铅、黑龟精、素炼郎君、九三朗君、白头老子、生于壬癸、坎戊月精、黑中有白、兔髓半斤、上弦金半斤等。

（杨福程）

缘 气功术语。①意为攀缘。指意识专注于某一事物、某一境界。丁福保："缘，攀缘之义。人之心识，攀缘于一切境界也。如眼识攀缘色境而见之，乃至心识攀缘触境而觉之。因而心识为能缘，其境界为所缘。其心识向境界而动之作用，谓之缘，即心攀缘境界也。"以炼功言之，"能缘"指意念，"所缘"指意念对象，如内境、外境等。②特指攀缘俗事、小道。《仙道真诠》："第三屏众缘。学道不可一毫外累其心，若内接家事，外综王事，朋友交接，符咒医卜，诗赋驰骋，音乐武艺，博弈工技，皆妨心乱，切宜戒之。"

（杨福程）

遣欲 气功术语。指舍去心中之事，万念俱无。《清净经》李西月注："遣欲者，必先舍事。静心者，必先遣欲。"

（张文江）

数息 气功术语。在静坐中默数自己的呼吸。或数呼，或数吸，或从一数到十，或从一数到百，然后再从头数，或从一无限制地数下去。在数息中不许有杂念，如有杂念就再从一重数。故其能制心止念，为儒、释、道气功所采用。《苏沈良方拾遗（卷下）·养生说》："又用佛语及老语，视鼻端白，数出入息，'绵绵若存，用之不勤'，数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动。"

（杨福程）

静功 气功名词。是相对动功而言，即指不用肢体动作的静坐、静卧等功夫。①能调养真气。《保生秘要》："所以《素问》首卷论曰：恬憺无为，敛神内守，盖以静功调养真气。"②能生慧。《坐忘论》："夫心者，一身之主，百神之帅，静则生慧。"③能增强学习和工作效率。明高忠宪公《家训》："吾在此，全靠平日静功。少年不学，老无受用。汝辈勉之。"

（张文江）

静坐 气功名词。是最常用的一种静功。①指可以变化气质的养生功夫。《明儒学案·蕺山学案》："静坐是养生功夫，可以变化气质。"②能通神明，为长生久视之道。《太平经》："故静以生光明，光明所以候神也。能通神明，有以道为邻，且得长生久视。"高忠宪公《困学记》："……一念缠绵，斩然遂绝，忽如百斤担子，顿时落地，又如电光一闪，透体通明，遂与大化融合无际，更无天人之隔。"③能增强智慧。胡文忠公曰："智虑生于精神，精神生于安静。"④能调摄心肝。曾国藩曰："病在心肝两家血亏，非键户静坐，谢绝万缘，不能调摄。"

（张文江）

鹊桥 气功名词。鹊桥原为神话传说中牛郎织女相会的地方，气功家借用此语作为阴任与阳督交会之处的代称。任脉与督脉交会之处有二：在上者为上鹊桥；在下者为下鹊桥。《入药镜》注："上鹊桥者，天梯也；下鹊桥者，河筏也。"意谓督脉之气是通过天梯这个鹊桥而与任脉相通；任脉之气是通过河筏这个鹊桥而与督脉相通。上鹊桥的部位有两说：一说在舌（根），一说在印堂鼻窍间。《医方集解·勿药元诠》在注中说："舌也。"《仙佛合宗·大药过关服食天机》："印堂鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥。"下鹊桥在尾闾谷道间。《仙佛合宗·大药过关服食天机》："尾闾谷道，一实一虚，故名下鹊桥。"

（张文江）

雌一 气功名词。指离中之阴，亦名心液、姹女。《脉望》卷五："雌一，……即心液，……姹女也。"

（张文江）

解秽 道教气功术语。即解除秽气。道教认为，人畜胎气、尸气、妇女月经、男子梦遗及悲伤哭泣等，皆属秽气，遇则如法解之。如《云笈七签（卷四十一）·解秽》云："若见死柩丧车，速存火从自己心中直出，往烧之赫然，死柩丧车并为灰烬，便想烈风吹之。"其他解秽法的机理大致与此相同。

（杨福程）

缘中 佛、道气功通用术语。缘，攀缘，略同"意守"。中，指境，略同意守之处，但非定指。有以名词释"缘中"者，误。丁福保："缘中，乃指心之所缘之境中也。故《大智度论》第二十一曰：'初学系心缘中，若眉间，若额上，若鼻端。'此是所缘之境，非缘中亦是境之名目。若缘中

亦是境之名目，下当云‘及’，不当用‘若’字。《小止观》曰：‘尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意。’可知‘系念鼻端’，即是‘心住在缘中’。若谓缘中是境，则一心系念两境，岂不心境分张，何由成定？……道家以两目齐平之中间，谓之缘中，此乃附会之词。”《道藏续编·太一金华宗旨》：“系心缘中，道言中黄，佛言缘中，一也。初学，但于两目中间齐平处系念便了。……缘中二字妙极。中无不在，遍大千皆在里许。聊指造化之机，缘此入门耳；缘此为端倪，非有定着也。此一字之义，活甚，妙甚！”此道教之说与丁福保之说完全一致。确指“缘中”为两目之间，或指眉间、额上、鼻端、头中、中黄者，皆没有读懂佛、道的经典，故有是说。

（杨福程）

辟谷 亦称“却谷”、“断谷”、“绝谷”、“绝粒”、“却粒”、“休粮”。是方士、道士的一种修持方法。即坚持不食五谷，而只食一些柏叶、松子、葵花、百合、茯苓、黄精、枸杞、胡麻、何首乌、盐、茶等，乃至“不食有形之物”，只“食元气”，故“服气”、“辟谷”常常并提。《太平经合校》：“故上士入道，先不食有形而食气，与元气合。”《云笈七签（卷五十八）·尹真人服元气术》：“绝粒者乃长生之径路，服气者为不死之妙门。”除道书外，在正史、野史、方志、笔记、杂著、类书中亦多载“辟谷”之事。据说现在亦有修炼“辟谷”者。

（杨福程）

数息门 佛教气功名词。“六妙门”之一。即在静坐中数息，以发坐禅定。《六妙门》：“一者依数为妙门。行者依数息故，即能坐出四禅、四无量心、四无色定”；“修数者，行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数”。

（杨福程）

精气神 道教气功理论范畴。包括元精、元气、元神和交感之精、呼吸之气、思虑之神。元精、元气、元神，又称为先天的精、气、神，认为是人的“本来之物”，或禀受于父母；交感之精、呼吸之气、思虑之神，又称为后天的精、气、神，化生于水谷营养。前者是“先天三宝”，炼丹的“上药三品”；后者是“后天三宝”，是“阴滓”。精、气、神之间的关系是：“以其流行，谓之气；以其凝聚，谓之精；以其妙用，谓之神”（《性命圭旨》）。“先天”和“后天”的关系是：“非先天不能生后天，非后天不能成先天”（《还真集》）。故“内丹”修炼首先要“筑基”，以达到精足、气满、神旺的“三全”境界，然后“积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成”（《金丹大要》上药）。内丹术虽称精、气、神为“上药三品”，但有时又称精、气为“药物”，称神为“火”。（参见“精”、“气”、“神”）

（杨福程）

雌一四宫 道教气功名词。道教认为，人头部有九宫，各有身神居之。“雌一”为阴性的主要身神，“四宫”为其神所居之处。《上清大洞九宫朝修秘诀上道》：“一寸为玉帝宫，玉清神母居之，在洞明两夹间上一寸；二寸为天庭宫，上清真女居之，在洞泥两夹间上二寸；三寸为极真宫，太微帝君居之，在泥流两夹间上三寸；四寸为太皇宫，太皇君后居之，在流玄两夹间上四寸（详见“九宫”）。神居之说，源于人“法天象地”、“天人合一”的理论，供练功存思之用。

（杨福程）

熊经鸟伸 气功术语。言导引之事。《庄子·刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”释文：“熊经若熊之攀树而引气也。鸟伸若鸟之嚬呻也。”疏：“吹冷呼而吐故，呴暖吸而纳新，如熊攀树而自经，类鸟飞空而伸脚。斯皆导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术也。”

（张文江）

熊经鸱顾 气功术语。言导引之事，能延长寿命。《后汉书·华佗传》：“古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，以求难老。”注：“熊经，若熊之攀枝自悬也。鸱顾，身不动而回顾也。”

（张文江）

敲竹唤龟、鼓琴招凤 气功术语。龟乃北方玄武之象，凤乃南方朱雀之象。阴阳各处一方，交合无由。敲竹鼓琴，正所以作其气，动其情，使婴儿姹女两相吞啗交合而结圣胎。《悟真篇》：“敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。”陆子野注：“敲竹鼓琴，乃阴阳相求之和声。”知几子在《悟真篇集注》中补注曰：“敲之唤之以作其气，……鼓之招之，以动其情。”此实有驱阴就阳，驱阳就阴，两相和合，结成金丹之妙。

（张文江）

慧 佛教语。又曰摩提（末底）。《同述记六末》：“末底是慧异名，与般若无别体。”其说颇多。①指为“五分法身”（佛身）中之一种法身。《行宗记一》上：“五分法身者，戒、定、慧，从因受名；解脱、解脱知见，从果受号。由慧断惑，断惑惑无之处名解脱。出缠破障，反照观心名解脱知见。”②能简择断疑。《唯识论》九：“云何为慧？于所观境简择为性，断疑为业。谓观得失俱非境中，由慧推求，得决定故。”《大乘五蕴论》：“云何为慧？谓即于彼择法为性，……断疑为业，慧能简择于诸法中，得决定故。”《俱舍论》四：“慧谓于法有简择。”③指通达于无为的空理为慧，与达于有为之事相的智不同。《大乘义章》：“观达为慧。”“慧者据行方便观达名慧。就实以论，真心体明，自性无暗，目之为慧。”

（张文江）

德 ①道家、道教基本理论范畴。析言之，有三义：其一指“道”的一部分，即“道”在个体上的停留。《管子·心术上》：“德者，道之舍。……故道之与德无间，故言之者不别也。”认为“道”、“德”本是一体，只是停留（舍）在个体上称为“德”。《宋真宗御制西升经》序：“万物莫不由之之谓道，在我谓之德。”认为“德”是属于个人所得之“道”。其二指具体事物从“道”所得的特殊规律和性质。《玄纲论道篇》：“德者何也？天地所禀，阴阳所资；经以五行，纬以四时；牧之以君，训之以师；幽明动植，咸

畅其宜；……天地人物，仙灵鬼神，非道无以生，非德无以成。"认为万物"咸畅其宜"，是由于自然所禀赋的"德"。其三指符合"道"的思想行为。如老子说："孔德之容，唯道是从"(《老子》二十一章)；"修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普"(《老子》五十四章)。如何使"道"停留在自身，使自己"道充德备"?如何效法"道"，使自己与"道"相符？道家提出了致虚守静、塞先闭门、无欲无为、抱一处和、心斋坐忘、缘督为经等方法，道教在此基础上又有若干发挥和创造，乃至形成体系完整的内丹术。今通称这些为气功。故有关"德"的理论和方法，亦即气功的理论和方法。②伦理学基本范畴。指人的思想行为和道德品质，包括遵守戒律条款。《左传·文公十八年》："孝、敬、忠、信为吉德，盗、贼、藏、奸为凶德。"《太上修真体元妙道经·修德济物章》："仁者德之本，德乃道之基。不仁者不足以言道，无德者不可与谈化。往往修者首务长生，以求不死，殊不明长生不死者何物也。止以有为而先于人，以巧饰而诈于己；无山林之清而乐山林之事，无利益之念而求上天之鹤；善之未著，恶已先彰。道本德中来，有德方知道。"各种宗教均强调修持要"以德为基"，教徒应自觉积功进德；自觉性不足，则以戒律约束之。

(杨福程)

慧云 佛教语。指智慧之云，覆一切众生，得以含润不枯。《法华经·药草喻品》："慧云含润，电光晃耀。"

(张文江)

慧灯 佛教语。指智慧之明灯。《华严经》："慧灯破诸暗。"《大集经》二："有诸众生行无明暗，菩萨见已，修集智慧，为令众生然慧灯故。"

(张文江)

慧拨 佛教语。义同慧筏，能渡众生登于彼岸(道岸)。《性灵集》六："舍慧拨于彼岸。"意谓渡河需用慧筏，既已到岸则无必要，可去之。道教亦有"到岸不需符"之语，义同。

(张文江)

慧剑 气功术语。①谓能断除烦恼之法门。《义楚六帖》五："《宝积经》云：文殊执剑，驰往佛所。佛言，杀贪瞋痴身，令诸众生悟慧剑法门，破烦恼贼人。"②能斩杀一切魔障，摧毁外道之心。《云笈七签》："假以慧剑，斩绝邪魔障。"《证道歌》："大丈夫秉慧剑，般若锋兮金刚炎，非但能摧毁外道心，早曾落却天魔胆。"《金丹真传·温养》："念动悉归紫府，魔来慧剑常悬。"③其本体是觉性。《金丹真传》张崇烈注："慧剑者，觉性也。"

(张文江)

慧炬 佛教语。指智慧之灯炬，能照无明之暗，知险难。《涅槃经》二十一："汝于佛性尚未明了，我于慧炬，能为照明。"《寄归传》二："般法舟于苦海，秉慧炬于长夜。"

(张文江)

慧根 佛教语。谓慧能生道，故以根名。《大乘义章》四："于法达观，目之为根。慧能生道，故名慧根。"《三十六部尊经》："具智慧根，得大圆满。"

(张文江)

慧流 佛教语。指智慧之流水，能洗烦恼垢染，而存真性。《贤愚经》二："佛日初出，慧流攀润。"

(张文江)

慧眼 佛教语。①指能了见破相空理及真空。《大乘义章》二十本："言慧眼者，观达名慧，慧能照暗，故名慧眼。""法眼了见一切法相，慧眼了见破相空理及见真空。"②指能识假辨真，登诸道岸。《无量寿经》下："慧眼见真，能度彼岸。"③指不着一切法。《思益经》二："慧眼为见何法？答曰：若有所见，不明慧眼。慧眼不见有为法，不见无为法。"《智度论》三十三："为实相故求慧眼，得慧眼不见众生尽灭一切相，舍离诸著不受一切法，智慧自内灭，是名慧眼。"

(张文江)

慧镜 佛教语。指智慧如明镜，能照诸物。《弘明集》序："觉海无涯，慧镜圆照。"《中阿含经》五十四："云何比丘，圣智慧镜。"

(张文江)

镇星 简称"镇"。即"土星"，又称"天罡"。以其二十八年运行一周天，犹如每年坐镇二十八宿中一宿，故名。道教气功学认为，它是"大块真金"或"大地精华上升"所结，属中央生气，极中极正，故作为气功存思对象，以期感应和招引星精入身。《太上招五辰于洞房飞仙秘道》："夜半清静，……存中央镇星在金匮黄室长谷(鼻人中直入二分)。"道教又认为"天人一理"，天有"镇"，人亦有"镇"。"天镇"为"五星之中星"，"人镇""为"顶骨"或"囱门盖骨"。以"人镇"迎"天镇"，可使罡炁自注，内外通明，上下透彻，"后天化为先天"(《天仙心传》)(见"天罡")。

(杨福程)

慧毒门 佛教语。谓众生稍着尘垢之毒，即由毒门而入，遍及全身。菩萨特为开慧毒门，以去其毒而存真性。《同光记》三十："如身少破著少毒药，须臾毒气遍一身中，为毒门。今造此论亦复如是，明少慧门，诸有智者能深悟入，如似毒门，名慧毒门，从喻为名。"

(张文江)

壁观 佛教语。谓面壁静观，舍伪归真。《续高僧传·达摩传》："借教悟宗，深信含生同一真性，客尘障故，令舍伪归真。"《禅源诸诠集》都序："达摩以壁观教人安心，外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。"

(张文江)

醍醐灌顶 气功术语。①喻输入人之智慧，令人头脑清醒。《顾况诗》："岂知灌顶有醍醐，能使清凉头不热。"②谓吞津咽气。《元始天尊说得道了身经》："咽津服气为饮刀圭，一名醍醐灌顶。"

(张文江)

凝神入气穴 气功术语。亦称凝神入炁穴。①谓一志不分，将自己的阳神下藏于气穴之内，相守而勿离。《玄

机直讲》："凝神者，收已清之心，而入其内者也。"《性命圭旨·性命双修万神圭旨》第三节口诀："只是将祖窍中凝聚那点阳神下藏于气穴之内，谓之送归土釜牢封固，又谓之凝神入气穴。"陆西星《玄肤论》："所谓凝者，非块然不动之谓，乃以神入于气穴之中，与之相守而不离也。"②指闭目内注气穴，使神之与气同归于所注处。《天仙道程宝则》："所谓凝者，先以目光注所凝处（凡所凝处均可泛称之为气穴），微以意敛真气，氤氲回归。"

（张文江）

膻中 医学经穴名词。《十四经发挥》和《针灸大成》均言"在玉堂下一寸六分，两乳间。"为八会穴中的一个会穴，主气，故有"气会膻中"、"上气海"之说。《难经·四十五难》："气会膻中。"疏曰："气病治此。"《医经理解》："膻中，两乳之中，气所回旋处也，故又名上气海。本经（任脉经）有二气海：下气海，生气之海；上气海，宗气之海也。"气功家每以此穴为绛宫，谓中丹田。

（张文江）

攒簇五行 气功术语。谓将代表精神魂魄意的五行俱会于中宫。张伯端《金丹四百字》："以东魂之木，西魄之金，南神之火，北精之水，中意之土，是为攒簇五行。"《中和集·赵定庵问答》："使精神魂魄意各安其位，谓之五行朝元；运入中宫，谓之攒簇五行。"《养生秘录》："含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，四大不动，使金、木、水、火、土俱会于中宫，谓之攒簇五行也。"

（张文江）

索　　引

（按汉语拼音排序）

A

阿………………………………………… 416
阿拉伯文化与气功 ……………………… 22
阿字观…………………………………… 461
阿字观瞑想法…………………………… 198
《爱清子至命篇》………………………… 95
安清 ……………………………………… 51
按摩指功锻炼法………………………… 236
案前功…………………………………… 218

B

八宝铁头功……………………………… 245
八触……………………………………… 426
八大金刚气功…………………………… 219
八段锦…………………………………… 125
八段锦健身操…………………………… 253
八风……………………………………… 397
八脉……………………………………… 397
《八脉经》………………………………… 93
八识……………………………………… 397
八式保健操……………………………… 242
八式健身功……………………………… 235
八字妙门………………………………… 126
八卦……………………………………… 397
八卦九宫圈功术………………………… 262
八卦拳走掌行动………………………… 216
八卦如意功……………………………… 288
八卦学说 ………………………………… 27
八卦循导功……………………………… 299
八卦养生呼吸八法……………………… 263
八卦掌内功……………………………… 211
拔长功…………………………………… 181
白鹤双泉坐……………………………… 201
白虎……………………………………… 153
白履忠 …………………………………… 34
白塞病…………………………………… 339
白玉蟾 …………………………………… 39
白童莲花功……………………………… 203
保健功法十七种………………………… 222
保健十五法……………………………… 268
《保生秘要》……………………………… 102
《保生心鉴》……………………………… 102
《保生要录》……………………………… 91
保真……………………………………… 174
《抱朴子内篇》…………………………… 80
抱朴子胎息法…………………………… 145
《抱一函三秘诀》………………………… 100
抱一子三峰老人丹诀》………………… 100
抱元守一………………………………… 469
抱转色球功……………………………… 186
豹扑劲…………………………………… 315
《备急千金要方》………………………… 82
本根……………………………………… 451
本觉……………………………………… 451
本来面目………………………………… 455
本命……………………………………… 451
本身……………………………………… 451
本体……………………………………… 451
本心……………………………………… 450
本性……………………………………… 451
本有……………………………………… 450
鼻咽癌…………………………………… 341
《碧虚子亲传直指》……………………… 95
闭关……………………………………… 157
闭合回路运气法………………………… 204
闭经……………………………………… 344
鳖观……………………………………… 187
边氏功法………………………………… 265
扁鹊 ……………………………………… 47
扁桃体炎………………………………… 349
便秘……………………………………… 332
辨证调膳………………………………… 324
辨证分型选功…………………………… 320
辨证选功………………………………… 319
辨证选用动作…………………………… 320
辨证选用呼吸…………………………… 321
辨证选用意念…………………………… 321
辨证选姿势施用………………………… 320
病机辨证选功…………………………… 319
补亏法…………………………………… 152
补肾强身功……………………………… 306
《补天髓》………………………………… 131
不动心…………………………………… 411
不动之境………………………………… 441
不二……………………………………… 411
不二法门………………………………… 411
不放逸…………………………………… 441

不寐…… 352
不染世间法…… 441
不受一切法…… 441
布气…… 322
布气的锻炼方法…… 322
布气基本功…… 323

C

采日精月华功…… 187
采阳补肾功…… 202
采阴补阳…… 470
采药…… 467
采元功…… 191
《彩墨导引图》…… 117
参禅…… 468
沧海…… 415
藏密大圆满与宝瓶气配合功法…… 191
藏密功翁阿烘系(高能功)…… 180
藏密九节佛风…… 194
藏密灵热功…… 191
曹士珩 …… 65
曹庭栋 …… 69
曹无极 …… 65
姹女…… 474
产药…… 456
产药川源…… 460
《常清净妙经》…… 83
长谷…… 446
长生胎元服气法…… 138
《长生胎元神用经》…… 84
《长生指要篇》…… 91
长寿功…… 215
长寿经…… 251
《唱道真言》…… 107
超凡入圣…… 423
巢元方 …… 52
尘垢…… 414
陈抟 …… 56
陈冲素 …… 63
陈继儒 …… 67
陈家门气功…… 158
陈景元 …… 57
陈朴 …… 56
陈涛 …… 74
陈希夷胎息诀…… 144
《陈先生内丹诀》…… 90
陈显微 …… 60
陈献章 …… 67
陈致虚 …… 63
陈撄宁 …… 72
陈楠 …… 59
程本 …… 46
程国彭 …… 71
程颐 …… 58
程颢 …… 58
澄心…… 424
持身法起…… 475
赤肚子胎息诀…… 145
《赤凤髓》…… 102
赤龙…… 462
赤水…… 462
赤松子 …… 47
赤松子导引法…… 132
赤子…… 461
《重刊道藏辑要》…… 118
《重阳立教十五论》…… 97
《重阳真人金关玉锁诀》…… 97
《重阳真人授丹阳二十四诀》…… 97
仇兆鳌 …… 70
出神…… 454
出岫气功…… 271
储华谷 …… 60
触诊…… 318
春季摄养法…… 359
《纯阳真人浑成集》…… 89
纯阳子兜肾功…… 130
雌一…… 485
雌一四宫…… 486
崔希范 …… 55
《翠虚篇》…… 93
存泥丸法…… 136
存三抱一…… 460
《存神固气论》…… 90
存神炼气法…… 141
《存神炼气铭》…… 82
存思…… 457
存五神三色法…… 146
存想辟疫法…… 145
存想观想法…… 311
存想派功法…… 182

D

达哈俐佛气功…… 288
达磨胎息经…… 145
《达摩多罗禅经》…… 114
打坐…… 451
大…… 404
《大安般守意经》…… 113

大悲功……293
大悲拳……246
大肠癌……341
《大成捷要》……109
大成拳养生功法……201
大成拳祛病延年养生桩……235
《大乘起信论》……117
《大乘止观法门》……115
《大丹直指》……98
大道……404
大谢手……135
大定……430
大方……401
大河车……431
大还……430
大还丹……431
大惑不解……405
大静……431
大觉……404
大力金刚功……222
大力鹰爪功……188
大力鹰爪功……306
大手印……431
大舞……431
大象……404
大象无形……405
大雁功……226
大药……430
大圆满……431
大周天……431
戴俊英……74
《丹经极论》……95
《丹经指南》……111
丹书墨箓……447
丹田……445
丹田功……221
丹田功……249
丹田静功……196
《丹阳真人语录》……97
《丹阳真人直言》……97
胆石症……334
澹漠……424
刀圭……399
导引……459
导引派功法……211
导引行气保健功……262
导引自发健身功……251
道……422
《道藏》……118
《道藏精华录》……118
《道藏续编第一集》……121
道常无为……423
《道地经》……113
《道贯真源》……120
道教……422
道教与气功……16
《道窍谈》……107
《道枢》……96
《道枢》调气法……142
《道书十二种》……119
道术……422
《道统大成》……120
《道乡集》……109
道心……422
道言内外秘诀全书》……118
《道言浅近说》……105
《道言五种》……120
盗汗……351
德……486
德清……68
《登真隐诀》……81
抵穴坐功……180
地户……457
地狱……414
帝一混合……475
颠倒颠……424
点穴功……239
掉举……421
吊裆功……270
丁福保……72
鼎器……484
定……416
《定观经》……83
定能生慧……417
《东医宝鉴》……104
冬季摄养法……360
冬夜自暖功……155
董德宁……69
董浩……74
动静相兼小练形……157
《洞玄灵宝自然九天生神章经》……83
《洞元子内丹诀》……90
独修……474
杜光庭……55
断淫……482
对症纠偏法……316
多发性神经炎……337

E

峨嵋七星横链功…… 254
峨嵋十二桩…… 212
峨嵋甩手功…… 258
峨嵋指穴法三十六式…… 185
峨嵋字门太子功…… 171
恶性肿瘤…… 340
呃逆…… 354
儿产母…… 399
耳聋…… 350
耳鸣…… 350
二乘…… 396
二观…… 396
二六时中…… 426
二十八宿…… 396
二十四般练功法…… 153
二十四节气…… 426
二十四气导引法…… 128
二物…… 396
二弦…… 396
二元一环燕子功…… 257
二至…… 425

F

发放外气功法…… 190
《法界次第初门》…… 117
法轮自转周天法…… 151
法门气功…… 252
法桥…… 418
法身…… 417
法顺…… 54
法雨…… 466
凡夫…… 405
烦恼…… 420
反观内照…… 447
返还功(沈岳武)…… 209
返还功(臧文毅)…… 218
方便…… 433
《方壶外史》…… 120
方技…… 406
方开…… 70
方士…… 406
方术…… 433
方外…… 433
房中术…… 468
防危虑险…… 460
飞根…… 432
飞鹰功…… 241
肥胖症…… 335
肺癌…… 340
肺结核…… 328
肺炎…… 327
《肺痨病特殊疗养法——气功疗法》…… 11
分行外功…… 134
封君达存明法…… 116
封炉…… 473
风火…… 416
佛法智悟气功…… 292
佛家结趺坐功法…… 181
佛教净土气功修持法…… 181
佛教与气功…… 17
《佛说禅行三十七品经》…… 113
佛图澄…… 51
佛驮跋陀罗…… 50
佛心…… 416
伏虎…… 414
伏虎功…… 281
伏气…… 458
服气…… 467
《服气长生辟谷法》…… 92
服气功…… 163
《服气精义论》…… 88
《服气祛病图说》…… 112
服日光月芒法…… 116
服日月精华法…… 197
服食…… 467
服紫霄法…… 146
浮黎鼻祖金华秘诀》…… 79
《复命篇》…… 93
傅全铨…… 69
腹式呼吸…… 310
腹痛…… 351

G

甘始…… 49
肝硬化…… 333
高攀龙…… 67
高先…… 57
高血压病(原发性高血压)…… 328
高濂…… 65
葛洪…… 49
艮其背…… 460
更年期综合症…… 316
庚桑楚…… 16
功德修养…… 357
功能性子宫出血…… 343

功中辨证…… 320
龚廷贤…… 66
龚延贤调息法…… 145
古代传统功法…… 122
《古法养生十三则阐微》…… 109
《古今医统》调气法…… 142
《古今医统大全》…… 103
《古书隐楼藏书》…… 119
《古文龙虎经》…… 86
《古仙导引按摩法》…… 92
谷神…… 415
《谷神赋》…… 92
《谷神篇》…… 100
固发梳头功…… 246
固济…… 467
冠状动脉粥样硬化性心脏病…… 329
观…… 456
观鼻…… 459
观鼻功…… 173
观光法…… 193
观思(师)默想法…… 191
《观无量寿经》…… 115
观星望月功…… 177
《管子》…… 76
灌顶…… 424
贯气法…… 311
贯气健身法…… 282
广成子…… 46
广成子静功…… 152
广明…… 399
规中…… 466
《规中指南》…… 98
闺丹…… 472
归根复命…… 455
归一清净法…… 180
龟鳖行气法…… 141
龟蛇…… 463
龟蛇气功…… 167
龟缩功…… 261
闺丹…… 473
郭林…… 74
郭林气功…… 163
郭林松揉小棍功法…… 165

H

蛤蚌功…… 183
蛤蟆行气法…… 140
海灯法师静坐法…… 171
《海琼传道集》…… 94
《海琼问道集》…… 91
憨山大师年谱疏》…… 117
含胸拔背…… 165
航海强身保健功…… 292
郝大通…… 62
郝孟节…… 49
和合四象…… 470
和气功…… 264
和血功…… 245
何洗清长寿功…… 287
何仙姑胎息诀…… 144
河车…… 466
河洛数理…… 31
河上公…… 47
河图洛书…… 418
鹤步登天…… 234
鹤翔桩…… 237
鹤游步功…… 291
鹤嘴劲…… 315
黑白…… 483
黑猫功…… 257
黑铅水虎…… 484
烘脐功…… 197
《红炉点雪》…… 103
红铅火龙…… 461
红砂手采气功…… 198
侯真人胎息诀…… 144
侯善渊…… 62
呼吸调睛功…… 174
葫芦功…… 171
胡愔…… 51
胡耀贞…… 73
虎之弦气…… 469
华池…… 458
华佗…… 18
化身…… 446
化身坐忘法…… 146
化音功…… 200
化音功…… 303
《淮南子》…… 78
还丹…… 462
还丹金液歌》…… 87
还丹显妙通幽集》…… 95
还精补脑…… 465
还阳火…… 464
《还源篇》…… 93
《还真集》…… 99
幻丹…… 446
幻心…… 413
幻真先生服内元气诀》…… 85

幻真先生胎息铭…… 143
幻真先生行气诀…… 141
黄百家 …… 68
《黄帝内经》…… 77
黄帝内视法…… 145
黄华…… 481
黄老君胎息法…… 143
黄庭…… 481
《黄庭遁甲缘身经》…… 87
《黄庭经》…… 80
《黄庭内景五脏六腑补泻图》…… 87
黄芽…… 481
黄芽白雪…… 482
黄芽铅宗…… 482
黄元吉 …… 64
回风混合…… 460
回光返照…… 460
慧…… 486
慧拔…… 487
慧灯…… 487
慧毒门…… 487
慧根…… 487
慧功…… 184
慧剑…… 487
慧镜…… 487
慧炬…… 487
慧流…… 487
慧命…… 424
《慧命经》…… 107
慧能 …… 54
慧思 …… 51
慧通丹田功…… 197
慧眼…… 487
慧眼配乐功…… 186
慧远 …… 50
慧云…… 487
《会真集》…… 99
昏沉…… 468
《浑元一气功图解》…… 112
《混俗颐生录》…… 91
混元一气功…… 274
混元益气功…… 158
混元桩…… 233
混沌…… 480
活力回还功…… 306
《活人心法》…… 101
活午时…… 475
火逼金行…… 436
火候…… 435
火记…… 435
火里栽莲…… 436

J

肌营养不良症…… 338
脊髓灰质炎后遗症…… 337
《济一子道书》…… 119
甲状腺功能亢进症(甲亢)…… 335
肩关节周围炎…… 343
肩周炎防治导引功…… 305
简化峨嵋桩…… 235
简易颈椎操…… 268
减肥保健功…… 283
见独…… 445
见性…… 412
健步功…… 242
健美减肥气功…… 171
健脑功与益智功…… 193
健脑明目功…… 257
健脑益智功…… 180
健脾疏肝功…… 172
健身功…… 261
健忘…… 352
剑诀开气劲…… 315
《将摄保命篇》…… 91
蒋娇 …… 74
蒋维乔 …… 71
降心…… 474
降压功…… 248
降压功…… 261
绛宫…… 480
焦虑症…… 339
娇女…… 474
教功前准备…… 317
节符用事…… 455
节气…… 451
结印…… 420
结跏趺坐…… 475
结跏趺坐式气功…… 184
解秽…… 485
筋拔断…… 265
筋健功…… 262
金汋…… 468
金丹…… 467
《金丹大成集》…… 94
《金丹大要》…… 98
《金丹大旨图》…… 105
《金丹赋》…… 96
《金丹歌》…… 96
《金丹就正篇》…… 105

《金丹四百字》…… 93
《金丹真传》…… 106
《金丹直指》…… 94
金刚罗汉功…… 241
金刚体内功…… 259
《金华宗旨》…… 89
金甲蛤蟆功…… 170
《金晶论》…… 90
金精…… 468
金门…… 419
金丝荷叶功…… 300
金翁…… 468
《金仙证论》…… 106
金液…… 468
金液还丹…… 470
金月岩 …… 63
金钟罩…… 235
金铛…… 468
《锦身机要》…… 102
近视…… 349
尽性了命…… 461
尽性至命…… 461
京黑先生行气法…… 140
精…… 485
精编保健功十四段…… 282
精从气…… 424
精气神…… 486
精气神学说 …… 37
精源功…… 214
经络学说 …… 35
颈部健美功法…… 365
颈部医疗保健功…… 288
颈椎病…… 342
静功…… 485
静养功…… 205
静坐…… 485
《静坐法精义》…… 112
静坐功…… 177
《静坐说》…… 103
《静坐要诀》…… 103
《净土境观要门》…… 115
九闭三咽诀…… 140
九鼎炼心法…… 151
九宫…… 397
九还七返…… 427
九窍…… 398
九守…… 397
九原之山…… 398
九转…… 426
九转还丹功…… 174
九转九易…… 398
九子长寿功…… 240
聚气鸿寿功…… 187
涓子内想法…… 146
觉…… 419
觉岸…… 420
觉道…… 420
觉海…… 420
觉剑…… 420
觉了…… 419
觉灵…… 473
觉轮…… 420
觉明…… 420
觉悟…… 420
觉心…… 419
觉性…… 420
觉照…… 473
觉止…… 419

K

开关…… 441
开合功…… 245
开合劲…… 276
坎离…… 462
坎离周天…… 465
《亢仓子》…… 76
咳嗽…… 350
刻漏…… 466
空常…… 417
空劲气功(初级功法)…… 243
空松功…… 174
口疮…… 353
寇谦之 …… 50
叩齿…… 453
叩齿咽津养颜法…… 305
叩打强脏功…… 288
枯坐…… 473
蒯京 …… 49
坤宫…… 473
坤为道炉…… 469
昆仑…… 466
昆仑缠手八卦…… 262
昆仑气功…… 265

L

劳宫…… 462
劳宫入气法…… 200
老君内观法…… 152

老君内视法…… 146
老郎…… 457
《老老恒言》…… 110
老年返还功…… 183
老年形意健身法…… 304
老人导引法…… 127
《老子》…… 75
老子按摩法…… 124
老子气功——静功…… 182
老子气功——幼功简化十八式…… 305
老子全真气功…… 273
《乐育堂语录》…… 108
雷诺病…… 339
《类修要诀》…… 102
冷谦…… 64
《楞严经》…… 117
离宫修定…… 480
李道纯…… 63
李耳…… 16
李奉时山人服气法…… 137
李千乘炼气法…… 142
李简易…… 64
李鹏飞…… 63
李千乘…… 62
李时珍…… 66
李西月…… 69
李真人胎息诀…… 111
李梴…… 66
李筌…… 54
莲花玄功…… 172
莲花坐…… 480
炼丹…… 471
炼气…… 471
炼形…… 471
练功对红细胞超氧化物歧化酶(SOD)的影响…… 391
练功常规护理…… 323
练功初期异常反应…… 312
练功对胆红素浓度的影响…… 391
练功对干扰素的影响…… 390
练功对血流图的影响…… 385
练功对血脂的影响…… 390
练功反应…… 312
练功检查…… 317
练功偏差…… 313
练功三调…… 308
练功时的辐射场效应…… 378
练功时的红外热图象…… 376
练功时的呼吸生理效应…… 381
练功时的脉象…… 384
练功时的皮肤电位活动…… 376
练功时的皮肤微振…… 378
练功时的皮温变化…… 386
练功时的体表可见光…… 376
练功时的消化系统效应…… 382
练功时体内 **ATP** 的变化…… 386
练功时血管的变化…… 384
练功效益反应…… 312
练功与微循环…… 384
练功与心电图…… 383
练功与血压…… 383
练功与血液流变性…… 385
练功中的熵变化…… 375
练功注意事项与禁忌…… 312
两半合…… 465
两汉三国气功…… 19
两晋南北朝气功…… 20
两宋金元气功…… 21
疗肺动静功…… 240
《寥阳殿问答》…… 108
《了明篇》…… 100
《了心经》…… 83
《列子》…… 76
林辕…… 60
临床查功…… 318
临床教功…… 317
临目…… 474
灵宝…… 416
《灵宝毕法》…… 88
灵宝通智能内功术…… 186
灵根…… 464
灵骨…… 464
灵谷…… 463
灵关…… 463
灵光…… 416
灵坚…… 463
《灵剑子》…… 80
灵剑子导引法…… 135
灵剑子服气法…… 138
《灵剑子引导子午记》…… 81
灵觉…… 416
灵妙三十六字导引术…… 190
灵明…… 464
灵明处…… 464
灵明一窍…… 464
灵山…… 463
灵台…… 463
灵台一点光…… 464
灵液…… 464
灵芝…… 463
灵珠…… 464

灵子显动术 255
刘安 47
刘操 56
刘处玄 61
刘贵珍 74
刘希岳 60
刘一明 69
刘永年 60
刘志渊 62
柳华阳 71
六尘 434
六段健美强身功 246
六根 434
六根不漏 435
《六根归道篇》 101
六根清净 435
六根震动 435
六害 434
六合心意拳 213
六合心意拳内功 240
六合之府 435
《六妙法门》 116
六妙门 435
六气 434
六神 434
六通 435
六阳 434
六阳神功眼睛功 303
六阳时 435
六阴 434
六阴时 435
六贼 434
六种震动 435
六字气诀法 136
六字真言 169
龙唧珠劲 315
龙从火里出、虎向水中生 456
龙虎 413
龙虎交媾 455
《龙虎精微论》 100
《龙虎手鉴图》 96
《龙虎中丹诀》 90
龙门健美长寿功 281
龙形柔身术 182
龙行气法 141
龙游桩 272
龙之弦气 455
楼英 65
《陆地仙经》 110
陆九渊 58
陆贽 63
陆西星 64
《吕氏春秋》 77
吕岩 56
《吕祖志》 89
鸾法师服气法 137
罗汉气功 212
罗洪先 68

M

马步大力功 174
马步推掌功 219
马礼堂 73
马山内功 236
马王堆导引催眠功 267
马王堆导引健身功 234
马王堆健美功 266
《马王堆却谷食气篇》 79
《马自然金丹口诀》 87
马钰 61
《脉望》 107
曼荼罗 421
慢性白血病 336
慢性单纯性鼻炎 349
慢性胆囊炎 334
慢性低血压 328
慢性非特异性溃疡性结肠炎 332
慢性风湿性心脏病 329
慢性肝炎 333
慢性肾小球肾炎 334
慢性肾盂肾炎 334
慢性胃炎 330
慢性心肌炎 329
慢性支气管炎 325
慢性睾丸炎 348
毛际 446
卯酉周天 456
卯酉周天法 148
卯酉周天功 206
《梅华问答编》 109
美容保健功 282
蒙山贤者服气法 137
濛鸿 424
迷津 173
迷阳 419
密言 419
密宗千手千眼观音功 288
闵一得 70
明 418

明处…………418
明道…………418
《明道篇》…………100
明慧…………418
明炬…………418
明了…………418
明目功…………183
明目功…………305
明目气功…………292
明清气功…………21
明上…………465
明堂…………465
明心…………418
明星…………418
明月观存法…………200
明证…………418
明珠…………465
命门…………467
《摩诃止观》…………115
魔…………424
魔道…………424
魔缚…………425
魔境…………425
魔事…………424
魔障…………424
墨子行气法…………137
默默…………424
默念法…………311
母子…………454
木液…………441
木桩功…………236
沐浴…………461
目昏…………351

N

纳光还丹…………199
纳甲…………416
南宫…………473
《难经》…………77
难老…………479
脑动脉硬化症…………329
脑血栓形成后遗症…………338
脑震荡后遗症…………343
内丹…………443
《内丹还元诀》…………90
《内丹经》…………86
《内丹九章经》…………86
《内丹秘诀》…………90
《内丹守一真定经》…………86
内耳眩晕病…………337
内功诀…………148
《内功图说》…………110
内功运气法…………192
《内观经》…………84
内景…………444
内静养生功…………204
内练一口气的武术气功…………250
内明…………412
内气炼养功——动功…………178
内气炼养功——静功…………177
内气炼养功…………177
内清净…………445
内视…………444
内外丹功…………204
《内外功图说辑要》…………112
内养保健气功操…………241
内药…………444
内院…………444
内壮摩腹运气功…………260
泥丸…………461
凝神入气穴…………187
宁先生导引法…………131
牛道淳…………63
女丹…………433
女丹功(许志贵)…………208
女丹功(张苏辰)…………211
《女丹合编》…………121
《女修正途》…………109
《女宗双修宝筏》…………109

P

拍打气功…………246
拍击脏腑法…………264
排除杂念法…………311
排酒毒功…………169
潘蔚…………71
盘龙门培气养身功…………303
膀胱炎…………335
跑步功…………287
烹炼…………481
彭好古…………64
彭晓…………55
彭祖…………47
彭祖长寿术…………155
彭祖导引法…………125
彭祖服气疗病法…………139
彭祖明目法…………301
彭耜…………59

捧气贯顶法……293
辟谷……486
偏差表现……313
偏差鉴别……314
偏差纠治……314
偏差预防……314
偏差原因及机制……313
平常……451
《破迷正道歌》……89
菩提达摩……50
蒲虔贯……61
普寿功……185

Q

七宝……396
七步功……216
《七破论》……105
七魄……396
七窍……396
七情……426
七伤……396
七十二转周天法……131
七星功……258
七玄……396
七阴……396
七正……396
奇经八脉……469
《奇经八脉考》……104
《启真集》……99
炁……417
炁穴……466
气……405
气丹……415
气动功……223
《气法要妙至诀》……85
气功按摩十八法……260
气功保健操……266
气功辟谷……392
气功辟谷现代研究……393
气功辟谷源流及发展……393
气功病历书写通则……324
气功采气法……203
气功导引养生……260
气功的磁效应……376
气功的次声效应……376
气功的耗散结构原理……374
气功的静电效应……377
气功的起源……13
气功的微波辐射……377
气功的微粒流效应……377
气功的协合学原理……374
气功对蛙晶态的影响……377
气功对果蝇寿命的影响……392
气功对合成气体系的影响……378
气功对激光偏振面的影响……377
气功对胶原蛋白分子内自由基的影响……389
气功对离体棉细胞的作用……388
气功对离体细胞的作用……387
气功对离体心肌细胞的作用……389
气功对魔芋萌芽的影响……392
气功对同位素衰变计数率的影响……377
气功对外周血淋巴细胞的影响……389
气功对胃电的影响……383
气功对物质紫外吸收光谱的影响……378
气功对细胞 DNA 合成的作用……387
气功对细菌、真菌的影响……391
气功对小鼠免疫功能的影响……391
气功对血浆 cAMP 的作用……387
气功对液晶的作用……377
气功对植物种子发芽的影响……392
气功对溴－正己烷体系的影响……379
气功防病……359
气功防治运动性创伤……372
气功功龄的林雅谷方程式……391
气功护理工作条例……323
气功护理人员准则……323
气功减肥……366
气功健美……365
气功健美法……260
气功抗老延年……357
气功抗疲劳……358
气功疗养……355
气功麻醉……394
气功美容术……195
气功眠蚕舞……174
气功名称沿革……11
气功生理效应研究……379
气功书法五段功……261
气功态的脑电位活动……379
气功态时脑电图的混沌动力学研究……38
气功态下脑电的等电位图……380
气功提高适应能力……358
气功无痛分娩……346
气功五禽术……275
气功五行法……207
气功物理效应研究……375
气功系统论基础……371
气功现代科学研究……371
气功消除运动后疲劳……372

气功信息治疗仪……391
气功养生……356
气功养性……356
气功医疗护理常规……323
气功医疗临床应用……316
气功易筋经……249
气功益智……357
气功应用……308
气功与爆发力训练……371
气功与传统手工艺……13
气功与化学……9
气功与绘画……11
气功与技术协调性训练……371
气功与竞技能力训练……369
气功与竞技体育……368
气功与康复医学……5
气功与控制论……9
气功与力量训练……370
气功与灵敏反应性训练……371
气功与耐力训练……370
气功与群众体育……366
气功与人体科学……3
气功与生物反馈……375
气功与书法……12
气功与数学……7
气功与四季养生……359
气功与速度训练……370
气功与体育科学……6
气功与武术……6
气功与舞蹈……12
气功与心理学……5
气功与学校体育……366
气功与眼调节静息态……386
气功与养生学……4
气功与医疗体育……367
气功与运动心理学……372
气功与运动医学……371
气功与中老年人体育……367
气功在男性学方面的应用……346
气功镇痛原理研究……381
气功指针治疗近视眼法……250
气功治疗指导……317
气功住院病历书写格式……325
气功住院病历书写统一名称……324
气功住院病历治疗记录……325
气功自控疗法……166
气海……445
气通小周天法……149
气虚体质选功……363
气血津液……36
气郁体质选功……364
掐诀……181
铅华吐门……180
籛铿观井法……301
乾宫……482
乾坤交媾……482
前列腺肥大……318
潜呼吸大周天法……151
潜呼吸小周天功法……150
潜息气功……163
遣欲……485
强肝明目功……238
强力健肾简四式……223
强身健脑简易气功……213
强身内壮功……235
强心健肺呼吸操……169
强腰六步功……251
敲竹唤龟，鼓琴招风……486
《樵阳经》……108
秦重三……73
琴心三叠……484
沁园春丹词注解》……89
青光眼……319
青龙……166
青龙护骨补髓功……195
《青天歌》……98
倾倒综合征……331
清净……481
清净布气门派采气法……172
《清净道论》……113
《清净心经》……82
《清微丹诀》……95
清微气功……152
清微坐功……152
清庵莹蟾子语录》……99
擎天立地功……158
秋季摄养法……360
丘处机……62
虬龙绳健身法……275
祛病强身功……294
祛病延年二十势……217
去矿存金……475
《全真集玄秘集》……99
缺铁性贫血……336
鹊桥……485

R

热气通小周天功法……149
人格体质论……14

《人药镜》……88
妊娠高血压综合征……316
日华……117
日魂……115
日角……115
日精……112
日想观……115
容成……16
揉搓功法……250
揉腹功……212
揉腹运气功……269
儒家与气功……15
如意功……184
乳房健美功法……365
乳腺癌……342
入静……127
入静锻炼法……311

S

三"8"运气法……218
三……399
三百六十抓捏推……202
三宝……102
三病……128
三不动诀……129
三才……100
三才图明目功……173
三车……127
《三车秘旨》……108
三池……127
三道……103
三调……128
三定……102
《三洞枢机杂说》……90
三毒……102
三峰采战……130
三谷……128
三关……101
三关修炼……129
三光……101
三花聚顶……129
三慧……128
三魂……403
三火……101
《三极至命筌蹄》……95
三疾……128
三家相见……103
三家相见……130
三焦……102
三焦周摄松静功……170
三焦流气法……301
三教归一……103
三节四梢内气导引法……296
三戒……128
三界……102
三脉……428
三昧法……429
三昧火……103
三昧印……129
三密……102
三明……102
三念住……105
三命……102
三气……100
三千大千世界……104
三清……102
三全……101
三三九乘元功——静功……189
三三九乘元功——明眼功……197
三三九乘元功——梳筋功……189
三三九乘元功——吞纳功……170
三三九乘元功——外气功……189
三身……102
三尸……100
三十六式太极导引保健功……221
三十六字小周天法……119
三识……402
《三天易髓》……99
三忘……128
三味……102
三五……105
三相……128
三心……101
三心并站桩功……302
三性……128
三阳……101
《三要达道篇》……101
三一……399
三元……100
三元丹……128
三元合一……129
《三元延寿参赞书》……101
三圆式站桩功……208
三字诀……129
三足……401
散乱……123
散气……183
散滞大周天法……156
色法……414

色身…………………………………………… 458
森林气功………………………………………… 169
沙袋健身操……………………………………… 286
膻中……………………………………………… 488
膻中开合功……………………………………… 294
山根……………………………………………… 105
山源……………………………………………… 405
善根发…………………………………………… 423
禅定……………………………………………… 423
禅法要解》……………………………………… 114
禅关策进》……………………………………… 115
禅秘要法经》…………………………………… 114
禅密功…………………………………………… 283
禅心……………………………………………… 423
禅宗决疑集》…………………………………… 114
伤残人医疗气功………………………………… 367
上丹田…………………………………………… 432
上德……………………………………………… 405
《上品丹法节次》……………………………… 109
《上清大洞真经》……………………………… 80
《上清洞真九宫紫房图》……………………… 84
《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》…………… 87
《上清黄庭养神经》…………………………… 87
《上清太玄九阳图》…………………………… 95
《上清握中诀》………………………………… 81
上弦……………………………………………… 432
上弦兑数八……………………………………… 432
上弦金半斤……………………………………… 432
少儿支气管哮喘………………………………… 326
少林护体动功五式……………………………… 304
少林六通气功…………………………………… 248
少林秘传换气术………………………………… 163
少林内劲一指禅………………………………… 285
少林内气外放动功二十势……………………… 247
少林行气十二势………………………………… 219
少林指禅功……………………………………… 223
邵雍 …………………………………………… 57
蛇步功…………………………………………… 236
蛇头劲…………………………………………… 316
《摄生三要》…………………………………… 103
《摄生消息论》………………………………… 98
《摄生要义》…………………………………… 102
《摄生纂录》…………………………………… 91
中天师服气要诀………………………………… 137
身神……………………………………………… 463
身神并一………………………………………… 465
身心不二………………………………………… 465
神………………………………………………… 470
神丹……………………………………………… 471
神道……………………………………………… 419
神宫……………………………………………… 472
神光……………………………………………… 472
神机……………………………………………… 472
神技性命功……………………………………… 286
神经衰弱………………………………………… 338
神经衰弱静功疗养法问答》…………………… 112
神龙三魔地密功………………………………… 197
神庐……………………………………………… 472
神妙……………………………………………… 419
神明……………………………………………… 472
神明功…………………………………………… 203
《神气养形论》………………………………… 87
神室……………………………………………… 472
神守……………………………………………… 472
神水华池………………………………………… 475
神庭……………………………………………… 472
神通……………………………………………… 419
神息……………………………………………… 472
神仙炼气行气法………………………………… 141
《神仙食气金柜妙录》………………………… 82
神州明目聪慧功………………………………… 300
沈金鳌 ………………………………………… 71
沈一炳 ………………………………………… 69
肾间动气………………………………………… 469
生寄死归………………………………………… 455
生门……………………………………………… 452
生气之源………………………………………… 455
生杀……………………………………………… 452
升压功…………………………………………… 261
绳操练功法……………………………………… 242
《圣济总录》…………………………………… 97
圣胎……………………………………………… 454
失音……………………………………………… 350
施肩吾 ………………………………………… 56
十八罗汉功……………………………………… 213
十二地支………………………………………… 398
十二段动功……………………………………… 135
十二段动功……………………………………… 251
十二段锦………………………………………… 132
十二多…………………………………………… 398
十二伤…………………………………………… 398
十二少…………………………………………… 398
十二时辰………………………………………… 398
十二时服气法…………………………………… 139
十二时周天法…………………………………… 150
十二式易筋经…………………………………… 299
十二消息卦……………………………………… 398
十二月服气法…………………………………… 140
十二月气法……………………………………… 142
十二月周天法…………………………………… 150

十二重楼……398
十方……398
十六触……426
十六段锦……132
十六观……426
十六字小周天法……149
十六字心传……399
十三虚无……399
十天干……398
十鲜……398
石春……49
石泰……59
《石头和尚参同契》……115
食管癌……310
食气……173
食气辟谷法……139
识神……415
始觉……419
世间法……454
世间禅……454
《释摩诃般若波罗密经觉慈三昧》……116
《释禅波罗密次第法门》……116
《试金石》……108
收心……458
手印……446
手指劲……316
首经……474
守城……456
守明堂法……147
守玄白法……147
守一法……147
《寿亲养老新书》……101
《寿人经》……111
寿人经……129
《寿世保元》……103
《寿世传真》……110
寿世调息法……111
《寿世青编》……110
输卵管炎……345
舒肝动静功……218
术数……451
数息……485
数息门……186
双修……447
水……413
水火……413
水火……416
水火相见……448
水中金……147
水中银……417
睡功……192
睡功秘宗……206
《思惟要略法》……114
司马承祯……53
死户……457
死灰……414
四大……451
四大不调……455
四多……452
四海……452
四合功……220
四灵……452
四时辨证选功……320
四时颐养导引法……134
四威仪……454
四象……452
四正沐浴……456
四肢健美功法……366
四字小周天法……148
四禅八定……456
松静功……192
《嵩山太无先生气经》……85
宋钘……46
宋有道……62
苏东坡养生法……153
苏玄朗……51
苏轼……58
素女……477
附唐五代气功……20
随意功……176
孙不二……62
《孙不二元君法语》……98
孙汝忠……65
孙思邈……52

T

他家……153
胎……170
胎藏……420
胎气……474
胎食……171
《胎息抱一歌》……85
《胎息精微论》……85
《胎息经》……84
《胎息秘要歌诀》……92
胎仙……174
胎元……474
胎圆……171
《泰定养生主论》……101

太和…………111
太极…………410
太极百脉疏通功…………210
太极棒气功…………228
太极采气功…………193
太极尺气功…………259
太极初级功法…………187
太极动功…………214
太极内功…………213
太极气功二十八式…………290
太极气功十八式…………252
太极气功十三桩…………254
太极图…………111
《太极图说》…………89
太极五息功…………271
太极玄门周天功…………210
太极学说…………29
太极运气法…………247
太极运气法…………290
太极中级功法…………287
太极桩…………194
太极子午运丹功…………192
《太平经》…………79
《太平经圣君秘旨》…………81
太清导引法…………125
《太清导引养生经》…………86
太清道林用气法…………112
《太清调气经》…………85
太清服气法…………138
《太清服气口诀》…………85
太清咽气法…………140
《太清真人络命诀》…………91
《太清中黄真经》…………86
《太上保真养生论》…………91
《太上洞房内经》…………84
《太上九要心印妙经》…………83
《太上老君养生诀》…………81
《太上养生胎息气经》…………84
太虚…………111
太玄…………138
《太玄朗然子进道诗》…………90
太阳…………138
太阳神功眼睛功…………191
太一…………138
太乙…………438
太乙三才桩…………188
太乙元明功…………188
太阴…………138
太元…………138
太元功…………[illegible]
昙摩密多…………51
昙鸾…………51
痰湿体质选功…………364
谭处端…………61
炭火功…………162
糖尿病…………357
陶弘景…………50
陶素耜…………6[illegible]
《陶真人内丹赋》…………87
提肛呼吸…………31[illegible]
啼哭不止…………487
体呼吸…………310
体[illegible]功…………21[illegible]
天…………10[illegible]
天地…………134
天谷…………140
天府[illegible]功…………275
天根…………139
天宫地狱…………140
天光…………139
天河水逆流…………140
天河导便气功…………264
天花落…………140
天机…………139
《天机论》…………83
天门…………138
天命…………110
天目…………138
天人合一…………110
天人相应论…………13
天数…………110
天堂…………139
《天仙金丹心法》…………107
《天仙心传》…………109
《天仙正理直论增注》…………106
天心…………109
天眼…………139
《天隐子》…………87
天隐子导引存思法…………148
天真…………139
天柱气功…………190
天罡…………139
天竺按摩法…………123
调和式…………236
《调气炼外丹图说》…………112
调身…………308
调身…………476
调食…………476
调睡眠…………480
调息…………310

调息……477
调息补气功……151
《调息箴》……90
调心……310
调心……176
调药……176
“调神”在竞技体育中的作用……368
“调息”在竞技体育中的作用……369
“调形”在竞技体育中的作用……369
铁布衫……253
铁肚功(邵发明)……273
铁肚功(赵海波)……276
铁裆功……220
《听心斋客问》……107
停闭呼吸……310
通任督……480
通天劲……315
铜钟气功……274
痛经……344
头颈放松功——转颈回头……247
头痛……353
涂津美容法……301
土釜……430
吐纳……458
吐纳派功法……154
吐纳气法……161
兔髓半斤……470
退阴符……475
吞津功……259
吞津还原功……186
脱胎……482
《橐龠子》……87

W

外丹……452
外丹功……256
外导引纠偏手法……313
外道……453
外力小周天法……149
外景……453
外清静……454
外三漏……454
外伤性截瘫……343
外药……453
顽空……477
万法归一……405
万法一心……405
万全……66
万尚父……65
《万寿仙书》……102
汪昂……71
王嘉……61
王侨功……300
王处一……61
王道……63
王夫之……68
王吉昌……62
王乔……17
王庆升……60
王守仁……67
王说山人服气法……137
王惟一……63
王文禄……65
王文禄胎息法……113
王希巢……61
王真……18
王子乔胎息诀……113
王芗斋……73
王畿……67
王玠……63
望诊……318
忘己……461
忘心……461
妄心……456
威仪行气法……140
韦驮功——鹤形功……279
韦驮功——虎形功……280
韦驮功——金钢杵形桩……281
韦驮功——龙形功……279
韦驮功——启元功……277
韦驮功——鹰形功……278
韦驮功……277
唯象气功学……10
唯心……421
为道……417
尾闾……164
胃癌……340
胃肠神经官能症……333
胃及十二指肠溃疡……330
胃下垂……331
胃粘膜脱垂症……331
胃脘痛……354
魏伯阳……18
魏华存……19
《卫生真诀》……102
卫生之经……133
温养……183
文火……434
文武劲……216

文易筋经十二势…………181
《文子》…………76
闻诊…………318
问诊…………318
翁渊明…………60
我家…………463
卧龙九转炼丹功…………289
卧式…………309
握固…………483
巫…………415
巫术…………415
乌魂…………446
乌兔…………446
无碍…………408
无定…………408
《无根树》…………105
无何有之乡…………409
无极…………408
无极功…………173
无极功…………187
无极静功基本功法——养生十二法…………28
无极密功…………209
无极气功——八禽式…………268
无尽藏…………409
无尽灯…………408
无孔笛…………440
无漏…………440
无漏真人…………440
无虑…………440
无明…………408
无念…………408
无色界…………408
无生经导引法…………345
无为…………440
无为法…………440
无为之道…………440
无我…………408
无无…………408
无象…………408
无心…………440
无形…………408
无中生有…………409
无住…………440
吴鉴泉…………72
吴豹…………53
武当秘传内八卦功…………169
武当秘功——动功…………238
武当秘功——静功…………239
武当秘功——软功…………238
武当秘功——硬功…………239
武当明目功…………253
武当内功…………301
武当内外气收放功法…………191
武当气功…………266
武当轻功…………257
武当轻功…………291
武当神行功…………290
武当升天入地抗寒秘功…………182
武当五行重手法…………243
武当熊门"七心活气功"…………255
武当养生功…………276
武当蜻蜓点水功…………236
武功壮健操…………270
武火…………466
五常…………407
五车…………441
五尘…………406
《五厨经》…………83
五帝…………407
五毒…………442
五夺…………406
《五福全书》…………103
五歌…………442
五宫…………407
五官按摩强壮功…………234
五箭…………408
五戒…………406
五境…………442
五劳…………441
五龙蛰法…………152
五轮…………442
五轮观…………442
《五门禅经要用法》…………114
五难…………442
五气…………406
五气朝元…………443
五禽戏…………122
五神…………407
五时七候…………443
五食…………442
五台山密宗气功…………181
五停心观…………443
五辛…………442
五心…………406
五行…………406
五行大力金丹功…………172
五行培元功…………302
五行食气法…………139
五行学说…………25
五行掌…………162

五行重手法…… 267
五芽…… 441
五养…… 142
五欲…… 407
五云…… 141
五运…… 406
五运吐纳功…… 155
五蕴…… 407
五脏导引法…… 124
五贼…… 407
五障…… 407
五指梅气功…… 195
五主…… 406
五祖…… 142
午时…… 145
《伍柳仙宗》…… 120
伍守阳…… 68
物累…… 419
《勿药元诠》…… 110
务成子…… 54
务成子胎息法…… 144
《悟玄篇》…… 100
《悟真篇》…… 92

X

《析疑指迷论》…… 100
《西山群仙会真记》…… 89
《西升经》…… 82
矽肺…… 327
吸呼与吸吸呼…… 310
噏月华法…… 182
息通小周天法…… 149
希迁…… 55
郗俭食气法…… 139
席裕康…… 72
习常…… 433
习定…… 433
《洗髓经》…… 81
洗心…… 471
下丹田…… 430
下德…… 404
下弦…… 430
下弦金半斤…… 430
下弦艮亦八…… 430
下泄和气疗病法…… 139
夏季摄养法…… 360
夏元鼎…… 60
先秦气功…… 19
《先天金丹大道玄奥口诀》…… 94
先天罗汉十八势…… 269
《仙佛合宗语录》…… 106
仙鹤内养功…… 242
《仙籍旨诀》…… 89
现代流行功法…… 154
降龙…… 174
降龙伏虎…… 175
项子食气法…… 139
象山子服气法…… 138
象罔…… 483
萧廷芝…… 63
消息…… 475
逍遥步行功…… 272
逍遥子导引法…… 133
小儿多动症…… 339
小河车…… 432
小还丹…… 432
小周天…… 432
胁痛…… 355
新编"先天一元气"功——静功…… 162
新编"先天一元气"功动功——九转大运天…… 162
心…… 436
《心传述证录》…… 109
心地…… 436
心法…… 437
心法六字诀…… 171
心垢…… 406
心海…… 406
心悸…… 351
心镜…… 437
心灵…… 406
心律失常…… 330
心魔…… 406
心神…… 437
心死…… 436
心死神活…… 437
心田…… 436
心学…… 406
心药…… 437
心液…… 437
《心印经》…… 83
心猿意马…… 437
心源…… 437
心源性海…… 437
心月…… 436
心斋…… 437
心自在者…… 437
信…… 420
形神合一论…… 42
形神桩…… 295

形意桩……259
行气……458
行气通经六步功……205
《行气玉佩铭》……78
幸灵……19
性……417
性字子胎息诀……145
性命……417
《性命法诀明指》……111
《性命圭旨》……106
性命双修……469
性命学说……41
《性命要旨》……111
胸部健美功法……365
雄一……483
雄一五宫……484
熊经鸟伸……486
熊经鸱顾……486
修持功……232
《修道全指》……111
《修龄要旨》……102
《修习止观坐禅法要》……116
《修行道地经》……113
《修真辨难》……108
《修真不死方》……111
修真功……301
《修真捷经》……102
《修真精义杂论》……88
《修真九要》……107
《修真历验钞图》……96
《修真六书》……120
《修真秘要》……102
《修真秘旨》……110
《修真十书》……119
《修真太极混元图》……95
《修真太极混元指玄图》……96
《修真旨要》服气法……139
虚静功……176
虚静修真功……302
虚明功……175
虚室生白……483
虚危穴……482
徐春甫……65
徐灵府……57
徐文弼……70
许栖岩胎息诀……144
许逊……49
《续道藏》……118
旋乾转坤功……220
玄……448
玄道……450
玄德……413
《玄肤论》……105
玄根……450
玄功……113
玄宫黑气……455
玄关……449
玄鹄真人胎息诀……143
玄华……448
玄机……448
《玄机直讲》……101
玄鉴导引法……131
玄境……450
玄览……449
玄门……448
玄泉……449
玄素……450
玄胎……449
《玄微心印》……106
玄武……449
玄心……448
玄玄……448
《玄要篇》……101
玄一……448
玄月……448
玄真……450
玄珠……449
《玄宗正旨》……107
玄冥……450
玄奘……34
玄膺……450
玄牝……448
眩晕……353
薛道光……39
血海……458
血栓闭塞性脉管炎……313
血虚体质选功……363
血瘀体质选功……361
循经导引法……293
循经贯气法……208
巽风……484

Y

鸭嘴劲……315
《延陵先生集新旧服气经》……85
延陵先生胎息诀……144
《延年九转法》……111
延年九转法……129
颜元……70

眼气功操…… 250
雁行气法…… 141
杨继洲 …… 66
杨继洲小周天功法…… 119
杨兆清 …… 73
阳丹…… 459
阳光出现…… 460
阳光二现…… 460
阳神…… 415
阳盛体质选功…… 362
阳虚体质选功…… 362
阳中阴…… 415
阳痿…… 347
养肺法…… 361
养肝法…… 361
养火…… 475
《养命机关金丹真诀》…… 100
养脾法…… 361
养气功——六字诀养生法…… 156
养气功——洗髓金经…… 157
养气功…… 156
养气健身功…… 271
养气肃肺功…… 267
养身十二禽戏…… 307
养肾法…… 361
《养生辨疑诀》 …… 89
《养生导引法》…… 102
《养生导引术》…… 112
《养生方》 …… 79
《养生肤语》…… 101
《养生四要》…… 101
《养生咏玄集》 …… 91
养胎…… 476
养胎大周天法…… 150
养心法…… 360
养心功…… 185
《养性编》…… 111
《养性延命录》 …… 81
《养性延命录》导引法…… 122
腰腹部健美功法…… 365
腰痛…… 355
药物…… 473
野战…… 482
叶志诜 …… 70
一…… 395
一炁…… 395
一尘不染…… 395
一分钟脐密功…… 180
一开一阖…… 395
一灵…… 395
一灵独存…… 125
一念…… 395
一念不生…… 125
一念三千…… 395
一气…… 395
一如…… 395
一息…… 125
一心…… 395
一阳来复…… 125
一阳生…… 125
一意规中…… 125
一元…… 395
一指禅…… 515
一指禅功…… 219
《医方类聚》…… 104
医学气功…… 219
《医学入门》…… 103
《医学衷中参西录》…… 113
《颐身集》…… 121
《夷门广牍》…… 121
遗传性共济失调…… 337
遗精…… 348
移胎换鼎…… 183
以铅制汞…… 118
《易筋经》 …… 81
易筋经…… 126
易筋洗髓经…… 260
《易外别传》 …… 95
意定派功法…… 173
意念疗法…… 176
意气功(李薰风)…… 176
意气功…… 184
《意气功详解》…… 112
意气合用小周天法…… 150
意拳技击桩…… 259
意拳健身桩…… 221
意拳站桩…… 174
意守法…… 310
意通小周天法…… 149
意为媒…… 123
益寿气功…… 261
益智动静功…… 217
异香神功…… 200
《因是子静坐法》…… 112
氤氲…… 179
音乐导引自发动功…… 256
阴跻…… 459
阴长生 …… 48
阴丹…… 458
阴道…… 414

《阴符经》…… 82
阴神…… 414
阴盛体质选功…… 352
阴虚体质选功…… 363
阴阳辨证选功…… 319
阴阳采气法…… 199
阴阳颠倒…… 460
阴阳回春功…… 271
阴阳家…… 414
阴阳双修…… 460
阴阳学官…… 414
阴阳学说 …… 24
阴阳益元功…… 202
阴阳栽接…… 460
阴阳掌…… 190
《阴真君还丹歌》…… 78
阴中阳…… 414
饮泉食枣功…… 263
尹愔 …… 54
尹真人服元气术…… 137
引气闭息功…… 172
英玄…… 466
婴儿…… 482
婴幼儿腹泻…… 332
婴幼儿胎骨功…… 305
应身…… 415
迎风流泪…… 351
影人…… 424
影人法…… 146
尤乘 …… 71
有为…… 413
有为法…… 459
有心…… 413
有著…… 413
有作…… 457
于吉 …… 18
于真人胎息法…… 143
俞琰 …… 60
瑜珈师地论》…… 117
瑜珈睡眠法…… 196
瑜珈卧功八法…… 256
鱼戎气功防治近视简易功法…… 283
禹步…… 473
玉光大周天法…… 150
玉光三才周天功法…… 150
玉光八周天法…… 149
玉茎…… 451
玉佩…… 451
《上清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》…… 93
《玉清胎元内养真经》…… 84
《玉清无上内景真经》…… 83
玉枢…… 451
《玉溪子丹经指要》…… 91
玉液…… 451
玉液还丹…… 455
玉液炼形法…… 153
玉液炼形周天法…… 151
欲界定…… 421
育婴…… 166
元…… 404
元精…… 441
元精论 …… 40
《元气论》…… 90
元气论 …… 39
元气逐日发生…… 104
元神…… 440
元神论 …… 41
元阳子 …… 54
元阴功…… 192
《元真录》…… 108
袁黄 …… 67
袁仁林 …… 70
袁天纲胎息诀…… 144
原发性肺癌…… 341
《原阳子法语》…… 104
圆觉…… 421
缘…… 485
缘中…… 485
《远游》…… 77
月光沐浴法…… 199
月窟…… 446
月轮观…… 147
月魄…… 446
云行雨施…… 441
《云笈七签》…… 96
昀佶六势功…… 254
运动规法…… 147
运粪人…… 416
运规十二则…… 153
运气点穴…… 465
运眼八法…… 215
运指聪脑功…… 289

Z

《杂病源流犀烛》…… 110
攒簇五行…… 488
脏象学说 …… 33
增视功…… 291
曾慥 …… 60

站式…… 309
站桩功(柴剑宇)…… 188
张伯端 …… 59
张果 …… 53
张果服气法…… 136
张介宾 …… 67
张景和胎息法…… 145
张君房 …… 57
张陵 …… 48
张三丰 …… 64
张三丰气通小周天法…… 150
《张三丰全集》…… 119
《张氏医通》…… 109
张天师胎息法…… 144
张无梦 …… 56
张锡纯 …… 72
张璐 …… 71
朝屯暮蒙…… 484
赵台鼎 …… 65
赵宜真 …… 64
赵友钦 …… 63
真…… 475
真常…… 479
真打坐…… 480
真丹…… 478
真汞…… 478
真虎…… 479
真火…… 478
真火候…… 480
真空…… 421
真龙…… 478
《真龙虎九仙经》…… 87
真念…… 421
真气…… 478
《真气还元铭》…… 91
真气运行法…… 204
真铅…… 479
真人…… 477
真如…… 420
真身…… 479
真时…… 479
真水…… 478
真胎息…… 480
真土…… 477
真忘…… 421
真我…… 421
真息…… 479
《真仙直指语录》…… 99
真想…… 479
真心…… 478
真性…… 421
真阳…… 478
真一…… 477
真一处…… 480
《真一金丹诀》…… 91
真一窍…… 480
真一之水…… 480
真意…… 421
真阴…… 478
真种…… 479
真种子…… 480
真宗…… 421
《真诠》…… 107
《真诰》…… 81
《针灸大成》…… 104
震颤麻痹…… 338
镇星…… 487
正常体质选功…… 362
正观…… 450
正念…… 450
正气…… 450
正邪论 …… 45
正心…… 450
《正一法文修真旨要》…… 81
正子时…… 454
《证道仙经》…… 108
《证首秘书》…… 120
支气管扩张…… 326
支气管哮喘…… 326
知常…… 419
知止…… 418
直肠脱垂…… 312
执死蛇头…… 414
执着…… 457
《指道真诠》…… 111
指玄功…… 176
指针…… 473
止…… 413
止观…… 413
止念…… 413
《纸舟先生全真直指》…… 100
至道…… 414
《至言总养生篇》…… 89
至游子焚身法…… 147
《至真子龙虎大丹诗》…… 94
智颤 …… 52
智旭 …… 68
痔…… 311
痔疮气功操…… 250
治万病法…… 130

中……411
中丹田……443
中度风呼吸法一步行功……163
中度风呼吸法中快行功……165
中度风呼吸法自然行功……161
中国峨嵋内功……209
中和……412
《中和集》……99
中华气功学……1
中华气功学传统理论……22
中极……445
中脉行功运气法……216
《中山玉柜服气经》……86
钟离权……55
《钟吕传道集》……88
种子……173
周敦颐……57
周方……60
周流六虚……119
周履靖……65
周潜川……73
周天搬运功……207
周天功……208
周天功……168
周天派功法……201
《周易》……75
《周易参同契》……78
肘后飞金晶……165
肘后飞金晶法……153
朱里汞……159
朱权……65
朱元育……69
朱熹……58
袾宏……68
《诸病源候论》……82
《诸真论还丹诀》……95
《诸真内丹集要》……100
《诸真圣胎神用诀》……92
《诸真玄奥集成》……120
主客……150
助长功……198
筑基……483
住心……162
砖功……233
庄周……46
庄周服气法……138
《庄周气诀解》……92
《庄子》……75
庄子心斋法……152
壮阳固精法……252
壮腰健肾功……220
紫河车……181
《紫清指玄集》……93
紫庭……483
《紫团丹经》……94
子宫……133
子宫颈癌……342
子宫内膜炎……345
子宫脱垂……34[illegible]
子时……133
子午导引法……135
子午周天……133
自发五禽戏动功……183
自发五禽戏动功……214
自疗功法……201
自然……414
自然功法……175
自然呼吸……310
自然静坐法……180
自然周天……160
自我按摩保健功……247
自我导引健身法……254
自我拍打功……263
自性……411
自由式气功疗法……268
自在……414
自在静卧功……269
自在静坐功……291
自在头面功……270
邹应博……59
走火入魔……465
走式……309
祖窍……472
阻塞性肺气肿……327
《遵生八笺》……101
坐驰……163
坐式……309
坐式练功十八法……286
坐忘……162
《坐忘论》……87
《坐禅三昧法门经》……111

编 后 记

光阴荏苒，约稿迄今，转瞬就是四个寒暑。一部集二百余位作者智慧和辛劳的著作终于即将问世，诸多坎坷，几多艰辛，自不待言。是对理想的憧憬，对事业的追求，对构筑气功这门学科体系的信念，把我们这些隔山隔水同道人的甘苦连在了一起。

为了这部贯通气功发展古今、把握气功科学体系的著作能够更加完善，我们鸿雁传书，南来北往，多次聚会，几经研讨，切磋砥砺，反复提炼，从全书各个篇目框架的总体构建，到每一条文的悉心撰写，精心雕琢，数易其稿，一条短短的条文，有时竟融集了好几位作者的辛勤劳动。心诚至此，却只为学术尊严，怎不为之而感叹不已！

此外，更有一些默默无闻的同志，为本书的修稿统稿、文字润色、审阅校勘、绘图设计花费了大量心血，在此，我们谨向为本书付出辛勤劳动的魏治平、张孝芳、李福民、符磊、盛康毅、招尊华、徐寅，刘官民、王寿甸、沈邈龄诸君，以及上海、浙江出版系统的几位新老编辑同志表示衷心的感谢！

世上没有万全之事。《中华气功大全》，与其说“是”《大全》，不如说是“追求”其全。学科还在发展，历史还在前进，“全”永远寓于“不全”之中，以《大全》名之，权且作为我们对事业的信念，和对气功学科发展的追求，想来是不为过的。故而，不全之处，热切期盼海内外饱学之士为之斧正！

《中华传统医学文库·
中华气功大全》编委会
1993年7月于上海

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝中华气功大全
作者＝林雅谷
页数＝５１３
ＳＳ号＝１００５８５７２
出版日期＝１９９３年０８月第１版